

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

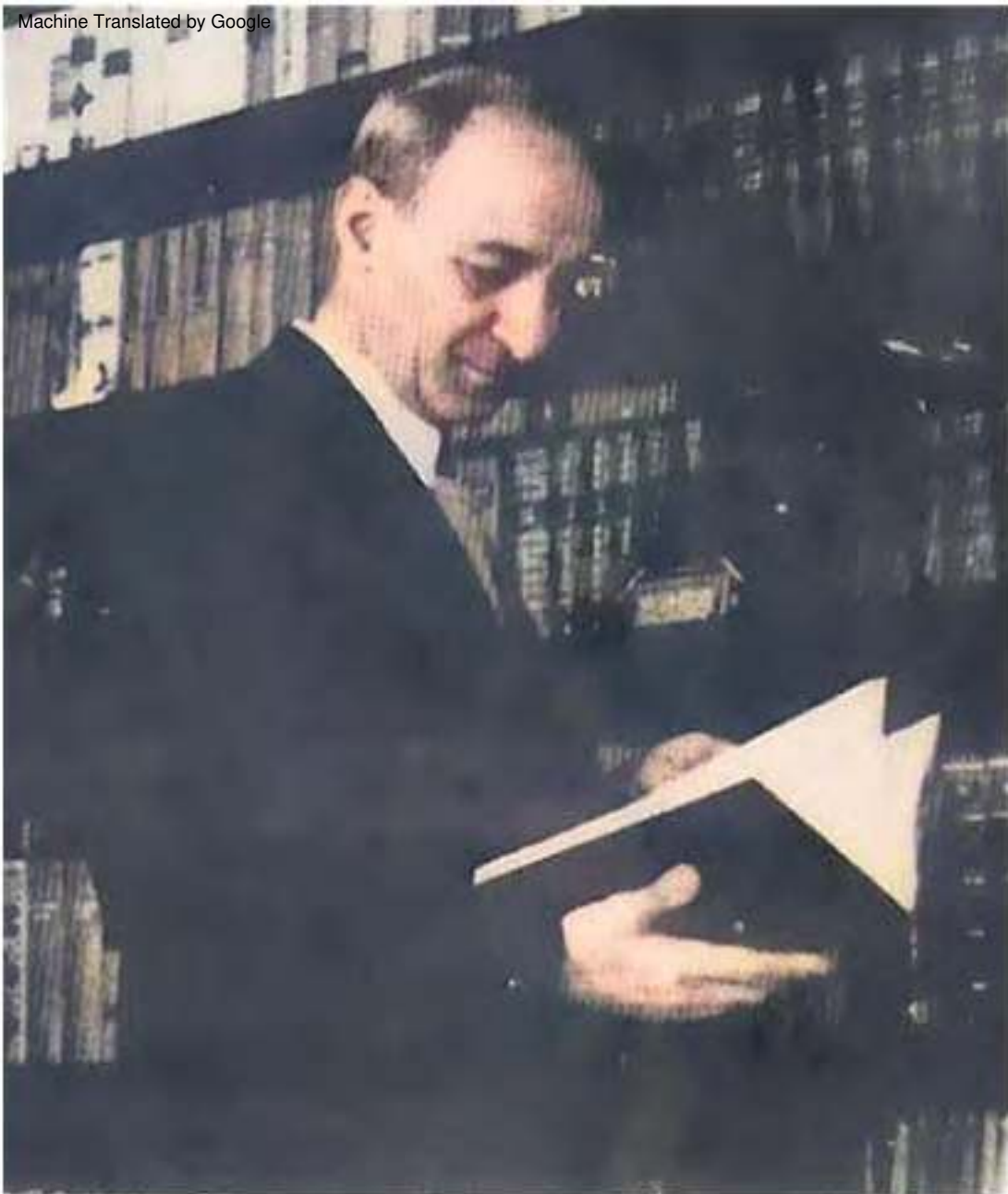
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemicals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Аршавир Тер Ованесян, авторът на тази книга, който умираше под натиска на различни заболявания преди 19 години, сега е напълно спасен от всичките си проблеми чрез сурово-веганството и на 75-годишна възраст е напълно здрав със силата на млад мъж. Неговата ежедневната дейност е да покаже на хората, че всички болести и други нещастия на този свят са причинени от консумацията на варени (убити) храни и химически лекарства и други мъртви вещества.

АРШАВИР ТЕР-ХОВАНЕСЯН (АТЕРХОВ)

СУРОВОЯДСТВО

Нов свят, свободен от болести, пороци и отрови

Поръчайте и разпространявайте СУРОВОЯДСТВО

РАЗПОЛАГАНЕТО НА СУРОВОЯДСТВОТО Е НАЙ-БЛАГОРОДНОТО И
НАЙ-ХУМАНИЯТ ТРУД НА ТОЗИ СВЯТ

Версия: 3-то преработено издание на английски + перс⁴ийско издание (1976) &
Персийска брошура, озаглавена „Готвено ядене, смъртоносна зависимост“ (1980),
преведена на английски

Съдържание

ПРЕДГОВОР към 2-РО ИЗДАНИЕ.....	1
ЧАСТ ПЪРВА	
Как замислих идеята за суровоядството.....	2
Ефективната работа на всяка фабрика зависи от еднаквото снабдяване с всички суровини, посочени от инженера.....	4
Директни и индиректни хранителни заболявания.....	5
Раковата клетка е пряко потомство на дегенерирала храна.....	7
Пристрастяването към готвената храна е най-опасният от всички пороци.....	9
Търсенето на готвена храна не е глад	11
Готвеното хранене принуждава човешките органи да работят с три до четири пъти повече от нормалния си капацитет.....	11
Човешката храна трябва да се състои от живи клетки, а не от трупове.....	14
Късогледството е най-големият недостатък на медицинската наука.....	15
Теглото на човек, който яде готвено, не може да се разглежда като критерий за добро здраве..	16
Никое лекарство не може да замени суровините, унищожени в огъня.....	18
Готвеното хранене и лечението с лекарства водят човешката раса към пълно унищожение.....	22
Естествените храни не трябва да се използват от лекарите като просто временно терапевтично средство.....	23
Никога не трябва да нарушаваме целостта на човешките суровини.....	26

Как се раждат болестите.....	31
Най-лошото от престъпленията е да привикнеш бебето към готвени неща.....	38
Стомашно-чревните биолози трябва да докажат, че природата е допуснала грешка.....	42
Бебе ненавижда вкуса на готвените храни.....	43
Практиката на суровоядството в моето семейство.....	45
Всички лоши навици и престъпни действия на човека са резултат от готвено ядене.....	48

Концепцията за диета трябва да бъде ограничена до подмяната на неестественото хранене чрез естествен метод за хранене

Употребата на изкуствени витамини и минерали трябва да бъде спряна.....	50
Сравнението между здравословното състояние на суровоядството и готвеното хранене при децата е най-доброто средство за потвърждаване на вредите, причинени от яденето на готвена храна.....	55
Научните институции и отговорните държавни органи трябва незабавно да разгледат проблема със суровоядството.....	56
Не е грях да се говори истината.....	57
Не съществува правна бариера срещу унищожаването на суровините, предназначени за човешката фабрика.....	58
Суровоядството осигурява огромни ползи в обществената икономика.....	59
Всеки трябва да разпознае истинските и интегрални суровини на своето тяло.....	60
Ерата на готвеното ядене е епохата, когато пристрастяванията, суеверията и микробите властват.....	63
Приложение.....	65

ЧАСТ ДВЕ

Конструкцията на човешкия организъм.....	69
Какво е хранене?.....	74

Всички разновидности на суровите зеленчуци се състоят по същество от едни и същи съставки.....76

Свойствата на определени протеини, витамини и минерали вече не трябва да формират основа за дискусии.....81

Истинско тяло и фалшиво тяло.....91

Болестите се причиняват от нарушаване на законите на природата.....94

Устойчивостта на човека към инфекциозни болести отслабва от поколение на поколение
Поколение.....106

Ракът е резултат от екстремна дегенерация на клетки.....112

Трудът и разходите за приготвяне на готвени храни не са нищо друго освен чисти
Отпадъци125

Медицината на хората, които ядат готвено, е напълно погрешна наука.....130

Човечеството в момента е далеч от цивилизовано.....138

ДА ЖИВЕЕМ.....146

ЧАСТ ТРЕТА

Постиженията на СУРОВОЯДСТВОТО.....155

Какво трябва да се избягва?220

Приключението на Техеранската асоциация RawVegans.....222

ПРЕДГОВОР към 2-ро ИЗДАНИЕ

Първата част на настоящата книга е публикувана през 1963 г. под заглавие СУРОВОЯДСТВО. В това малко томче, което включваше кратко резюме на моите концепции за храненето, бях засегнал почти всеки важен аспект на суровоядството. Най-общо казано, няма нужда да навлизаме в дълги подробности, за да обявим на света простата истина, че операциите по готвене и рафиниране, чрез които естествените хранителни вещества се израждат в неестествени вещества, са не само вредни операции, но нарушават законите на природата, но те са основната причина за всички болести. И най-невежият човек може ясно да разбере, че вместо да освобождава хората от болести, медицинската наука, която се основава на готвени храни и отровни лекарства, води човечеството към множество сериозни заболявания, срещу които всички останали живи същества са имунизирани.

След като прочете само няколко реда по темата, проникателният човек се събужда от летаргичното си безразличие и осъзнава цялата тежест на ситуацията. По-голямата част от хората, обаче, заслепени от настоящите погрешни схващания на медицинската наука и предубедени от множество предубедени идеи, желаят да получат допълнителна информация по темата. Ето защо във втората част на тази книга излязох с допълнителни и по-подробни обяснения по редица важни въпроси. В същото време е използвана възможността да се направят няколко малки редакции и корекции в първата част. По време на първото издание на книгата идеята за суровоядството все още беше в начален стадий; днес е приложено на практика в много страни. Отказвайки се от готвени храни и отровни лекарства, хиляди разумни хора по целия свят са се излекували от дългогодишните си болести и сега могат да се насладят на безгрижен живот в здраве и щастие. В края на книгата съм дал малка селекция от многобройните писма, получени от такива хора.

Когато се изобрети нова машина или инструмент, няколко успешни теста се считат за достатъчни, за да потвърдят или докажат това изобретение. Днес хиляди здрави хора по света са живи доказателства за това

суровоядството спасява човечеството от безмилостните лапи на всяка болест на земята. Човек можеше да си помисли, че това би било достатъчно, за да събуди научния свят от мудната му апатия и да убеди всички в огромните ползи, които суровоядството носи за всички нас.

Днес хора, които са заслепени от зависимости, организират международни конференции за борба с предполагаемия световен недостиг на хранителни продукти и изнасят безкрайни речи на нелепи теми, докато 80 процента от истинските хранителни продукти, дадени ни от природата, безмислено се унищожават със собствените им ръце чрез готвене и рафиниране.

Призовавам всички истински хуманитаристи да надигнат гласа си и с непрекъснатите си искания да поканят властите да предприемат незабавни стъпки за прилагане на практика принципите на суровоядството. Времето е наряло за действие.

ЧАСТ ПЪРВА

Как ми хрумна идеята за суровоядство

Суровата веганска храна трябва да бъде единствената храна, приемана от човека. Навикът да се яде готвена храна трябва да бъде изоставен на този свят веднъж завинаги. Това е безпогрешното изискване на природата. Консумацията на готвена храна е най-ужасното варварство в историята на човечеството, варварство, което изглежда никой не осъзнава и на което всеки става несъзнателна жертва. Колкото и странна да изглежда идеята за някои, това е абсолютната истина, с която не можем да не се съгласим.

Тази истина стана очевидна за мен, когато след 18 години внимателно проучване и разследване се убедих, че смъртта на моите 10-годишен син и 14-годишна дъщеря са причинени от неестествено хранене. Огромният брой медицински прегледи, извършени в Персия, Франция, Германия и Швейцария в различни опити за откриване на някакво специфично заболяване в техните организми и последващото прилагане на многобройни лекарства, също имаха значителна роля за довеждането на трагедията до върха. Децата ми умряха от постепенното отслабване и изхажване на всичките им органи, причинено от неестествено хранене и отровни лекарства.

Успях да проникна в тайните на медицинската наука и да наблюдавам нейните добри и лоши страни още по-ясно, защото не бях вдъхновен от перспективата да стана лекар или да направя някакви финансови печалби. Моят стимул беше на първо място желанието да дам всичко от себе си за възстановяването на здравето на моите любими деца, а по-късно и горещото желание да увековеча паметта им, като бъда полезен на човечеството.

Друг фактор, който допринесе за по-добрата ми реализация на недостатъците на медицинската наука е изцяло новата система, по която съм провеждал обучението си чрез самообучение, освободен от тежестта на академична програма. Никога не съм се опиянявал от преувеличените твърдения за прогрес, направени от името на медицинската наука, или от всички измислени приказки за невероятните ползи, които могат да се извлекат от лекарствата. Подхождал съм към тези въпроси с критичен ум и винаги съм наблягал повече на техните недостатъци. Нещо повече, постоянно съм имал предвид факта, че въпреки съществуването на милиони квалифицирани лекари и голям брой носители на Нобелова награда, цивилизованият човек става жертва на различни заболявания по-често от всички други животни и болести като склерозата, диабетът, инфарктите и ракът се увеличават с тревожна скорост, заплашвайки да изтрият човечеството от лицето на земята. Не съм си губил времето да запомня симптомите на болестите, имената и дозите на лекарствата и онези многобройни сложни формули, които рядко са необходими, защото никога не съм имал намерение да се явявам на изпити и да получавам дипломи. Вместо това, доколкото е възможно, посветих времето си на изучаване на много клонове на науката и на изследване на многообразните източници на познание, от основните и общи принципи на които успях да извлека някои основни, жизненоважни заключения.

Резултатите от 18 години усърдно обучение и труд са вплътени в произведение от два големи тома, първият от които, книга от 568 страници, е публикуван на арменски през 1960 г.

Ефективната работа на всяка фабрика е предмет на еднакво снабдяване с всички суровини, определени от инженера

До откриването на огъня, заедно с останалата част от животинското царство, човекът се е развивал и осъществявал своята еволюция чрез консумация на естествена, сурова храна. Но след откриването на огъня, без много да се замислят, хората са поставили естествените храни в огъня, унищожили са основните им съставки, обезценили са ги и след това са подхранвали телата си с тях. Като пряка последица са се появили всички болести, от които страда цялото човечество днес.

Човешкият организъм е жива фабрика, изградена от непрестанните усилия на природата. Едновременно с това, с изграждането на тази фабрика, нашата прекрасна природа използва лъчите на слънцето, за да разработи всички суровини, които са необходими за координиране на хилядите сложни операции на нашия организъм и за осигуряване на съответното производство. Освен това природата е поставила тези суровини в пълното им съвършенство и в безупречната хармония на различните им съставки в малко зърно от царевица, в месесто семе от нар, в зрънце от грозде или в лист от растение. . Всяка една от "мизерните" храни, взета поотделно, съдържа всички онези фактори, които са необходими, за да се поддържа живият организъм на същество като човека.

В материалния свят най-малкото отклонение от детайлите разработена от инженер за безпроблемната работа на механизма на фабрика, или грешка в суровините, определени за осигуряване на нормалната производителност, води до съответен срив в работата на инсталацията. По същия начин, най-малкото влошаване или промяна в суровините, предписани от природата за осигуряване на гладкото протичане на сложните процеси в човешкия организъм, причинява нарушения в нормалните биологични функции на нашите органи и тези нарушения се проявяват под формата на болести.

Различните методи, използвани от човека за унищожаване или израждане на напълно балансираните суровини, предписани от природата за нормалното функциониране на неговия организъм, не подлежат на мислене. За тази цел цивилизованият човек е изобретил демонични фабрики, фурни, пещи и кухни. Всяко влошаване на качеството на естествените хранителни продукти е последвано от съответно влошаване на човешкия организъм. Естественото хранене осигурява нормалната работа на нашия организъм, докато неестественото хранене е последвано от ненормално разтоварване на неговите функции. Множеството заболявания са резултат от голямото разнообразие от дегенерация на съставките на естествените хранителни продукти.

При условие, че всички негови нужди са задоволени от законите на природата, то човешкият организъм, който е най-съвършеният организъм в животинското царство, може да живее в отлично здраве от минимум 150 години до максимум 200-250 години. Готвените храни принуждават човешките органи да работят с няколко пъти повече от нормалния им капацитет, уморяват ги преждевременно, причиняват различни заболявания и съкращават човешкия живот до малка част от нормалния му период. В днешната епоха на напредъка на науката човек би могъл да се отърве от всички болести чрез пълно въздържание от готвена храна и след това може да посвети енергията си само на изследване на проблемите на дълголетие. Едновременно с това, с естественото хранене, човек трябва да се увери, че останалите му естествени нужди са задоволени. Това са чист въздух, ранно заспиване, ранно ставане, физически труд, въздържание от изкуствено отопление, чистота и т.н.

Преки и непреки хранителни заболявания

Хранителните заболявания се разделят на две основни категории: директни и косвени заболявания. Преките хранителни заболявания са тези, които са причинени от свръхизобилие на определени хранителни съставки или дефицит на други. Огньят и животинските храни имат ефект на концентриране и увеличаване на протеините и мазнините в диетата, като в същото време елиминират вещества с висока хранителна стойност. Науката досега е успяла да разпознае само незначителен брой от тези вещества, които са наречени витамини и без които животът

не може да съществува. Сред преките хранителни заболявания трябва да се поставят всички хронични разстройства и болести с дефицит. Болестите се развиват изключително бавно и скрито. Докато болестта не е навлязла в последния си стадий и органите не са спрели да работят, човек се смята за здрав. При частични и смесени витаминни дефицити заболяването не се проявява чрез характерните за авитаминозата симптоми, описани в учебниците; по-скоро се появява чрез оплаквания, които не са лесни за обяснение.

Индиректните храносмилателни заболявания са инфекциозни заболявания. В човешкия организъм обикновено живеят голямо разнообразие от микроби, които при нормални обстоятелства оказват полезна услуга на организма и които са обект на контрола на специализирани (диференцирани) човешки клетки, на чиито команди те послушно се подчиняват. Но чрез неправилно хранене дегенериралите и изтощени клетки са толкова отслабени, че по силата на Закона за оцеляването тези микроби вземат надмощие, освобождават се от контрола на тези клетки, бунтуват се срещу господарите си, стават патогенни и причиняват инфекциозни заболявания толкова добре. Понякога нахлуващата армия от нападателни микроби, които биха срещнали неустойчиво противопоставяне в един здрав организъм и биха били унищожени веднага, не срещат такова противопоставяне в изтощен организъм и предизвикват специфичната му инфекция.

Във втория том на моята арменска книга отделих значително място на проблема с инфекциозните болести, за разглеждането на който анализирах някои части от първия том на трактата „Патологична анатомия и патогенезата на човешките заболявания“ от видния съветски учен И. В. Давидовски, публикувана през 1956 г. С помощта на множество убедителни факти авторът доказва, че не самите микроби са виновни за причиняването на инфекциозни заболявания, а лошото състояние на тялото, намаляването на неговата сила на имунитет. Но за съжаление, както всички пристрастени към готвената храна, Давидовски също не е в състояние да обясни как можем да възстановим този имунитет или, още по-добре, да предотвратим неговия спад.

Страхът от микробите толкова е изплашил хората, че за да се измъкнат от тях, те прибягват до най-опасните мерки и въпреки това получават напълно противоположни резултати. Готвенето на сурови храни с цел избягване на микроби е една от най-съдбоносните грешки в медицината.

Не можем да унищожим микробите от лицето на земята. Те се намират навсякъде, винаги ще съществуват и могат да навлязат в нашите организми по различни канали. По-специално, като готвим храната си, ние първо отслабваме устойчивостта на клетките си и след това унищожаваме в храната си тези естествени антибиотици, които са предназначени от природата да се борят срещу микробите. Дори тези лекари, които са пристрастени към готвената храна, потвърждават, че много витамини, които се унищожават на огъня, имат бактериални свойства. Ето защо животните, които се хранят с купчини боклук, не са толкова податливи на заразни болести, колкото хората.

Раковата клетка е пряко потомство на изродена Храна

Много готвеноядци са склонни да вярват, че тъй като човекът се е хранил с готвена храна в продължение на векове, той трябва да е свикнал с нея и сега може да страда, ако започне да яде сурова храна наведнъж. С други думи, ако сме зареждали автомобил с мръсен и некачествен бензин за определено време, двигателят може да е свикнал с него и да се повреди, ако мръсният бензин бъде заменен с чисто гориво.

Първо, период от няколко хиляди години е нищо в сравнение с милиардите години, през които, заедно със своите предци, човекът е живял и се е развивал изключително на сурова храна. Освен това, че човекът всъщност не е привикнал към готвената храна, се доказва от самото съществуване на болести, които изчезват и след това организъмът се връща към нормалните си функции, след като човек прибягва до суровоядството.

Вярно е, че по законите на еволюцията нашият организъм се опитва да се адаптира към храната, която получава, но не по начина, по който някои хора си представят. Тези хранителни съставки на храната, които са от съществено значение за сложните процеси и специализираните основни функции на клетките, лесно се унищожават под въздействието на огъня. Следователно, на

храните, които се считат за хранителни от хората, които ядат готвено, нямат тези основни съставки, но вместо това имат изобилен запас от протеини, мазнини и въглехидрати, няколко пъти повече от нуждите на клетките.

Тъй като непрекъснато се лишават от тези хранителни съставки, които са от съществено значение за изпълнението на техните висши функции, клетките или не достигат своето пълно развитие и специализация, или след като веднъж са ги постигнали, по-късно губят способността си да изпълняват тези функции. След няколко години на лишения и издръжливост идва ден, в който една от няколкото милиарда клетки, лишени от останалите си възможности, най-накрая се освобождава от механизмите, които ограничават растежа на клетките. След това те се отделят от обществения живот, стават автономни и алчно поглъщат тези материали за изграждане на тъкани, които плуват в междуклетъчната течност в големи количества, отхвърлени от нормалните клетки като много повече от техните нужди, и които са горди възхвалявани от стомашно-чревните биолози — протеините (особено животинските), мазнините и всички азотни вещества. След това те растат с тревожна скорост, безгрижни и предизвикателни, и се размножават безредно, за да образуват ужасна маса, ново живо същество, което в хода на растежа си подчинява, унищожава всичко около себе си и накрая в един прекрасен ден събаря тази прекрасна сграда, човешкото тяло. Името на това ново създание е рак. Това е истинското потомство на готвената храна, живото доказателство за това как клетките са адаптирани към структурата на хранителните продукти.

консумират.

Когато животът се появи на нашата планета, природата имаше на свое разположение само най-елементарния градивен материал (протеини, мазнини и въглехидрати), от който успява да създаде първите едноклетъчни организми. Точно както чрез добавянето на цилиндър, апарат или малък детайл инженерът добавя нова функция към своята фабрика, така чрез последващо добавяне на нова съставка към нейните строителни материали (растителни тела), природата добавя нова функция към животинските органи. Тази трудна задача е занимавала природата в продължение на милиарди години, през който период тя е развила своите суровини от обикновена бактерия до

плодовете, които познаваме днес, и чрез посредничеството на тези растителни суровини, но едновременно с тяхната еволюция, той е развил едноклетъчния животински организъм, който е създал в прекрасно животно.

За съжаление, след откриването на огъня, естествената еволюция на човека е спряла и, което е по-лошо, тя се движи назад с гигантски темпове. Огънят и другите нелепи средства за дегенерация, изобретени от цивилизования човек, унищожават всички тези превъзходни хранителни свойства, които са били съхранявани в продължение на милиарди години в естествените хранителни продукти и следователно в животинските клетки, и ги връщат към примитивния им вид, но с най-голямо усърдие, което доставят най-често срещаните строителни материали, които служат за осигуряване на безцелния растеж на тези клетки. Раковите клетки са истински образци на тези примитивни клетки. За късогледите биолози строителният материал на тялото са протеините, а именно обикновените камъни и тухли с много обща структура. Те не се интересуват от различните видове хоросан и от многобройните детайли, които са необходими за изграждането на сложна фабрика и които не съществуват в бифтек или

Във втория том на моята арменска книга съм посветил почти 300 страници за изследване на проблема за произхода на рака. За тази цел прегледах важен трактат на известния американски цитолог Е. В. Каудри, озаглавен „Ракови клетки“ (1955), който е най-изчерпателният от различните изследвания по темата и в който са събрани всички важни изследвания, данни, мнения и заключения, които са публикувани от много известни учени. Въз основа на данните от изследванията, получени от самите цитолози, убедително доказах, че раковите клетки произхождат от дефицит на превъзходни хранителни съставки и свръхизобилие от тези общи строителни материали, които насърчават безцелния растеж на клетките.

Пристрастяването към готвената храна е най-опасното от всички

Пороци

Читателят естествено може да се зачуди защо никой от многобройните видни учени и професори не вижда тези прости истини и защо никой не ни казва, че навикът да ядем готвена храна е неестествен и опасен. Причината е, че цялото човечество е пристрастено към храната и пристрастяването към храната е заслепило всички. Никой не осъзнава, че готвеното е порок и че наистина е най-ужасният от всички пороци. Това не е копнеж само за един вид субстанция, а общата сума на ненаситните копнежи за хиляди субстанции (и какви "прекрасни", "желани" субстанции при това!). Освен това късогледите готвенояди виждат богатство и превъзходство в множеството унижения, на които са подложени хранителните продукти, докато именно това множество унижения поражда множество вреди, чието истинско отражение може да се види в голямото разнообразие от болести, които преобладават в света.

Човек се пристрастява към онези вещества, които съдържат отрови, като чай, кафе, какао, тютюн, алкохол, опиум, кокаин, морфин и др. Силното желание за тези вещества се стимулира от съответните отрови, събрани в човешкия организъм. Готвените храни произвеждат голямо разнообразие от отрови, които с течение на времето се съхраняват в различни части на организма, като например по стените на вените и капилярите, между ставите, в центъра на мастните клетки и другаде. Точно както жаждата на наркоман за хероин не произтича от нормалните физиологични нужди на тялото му, така и желанието на готвеноядния за готвена храна, неговото чувство на глад, не е нормалното търсене на неговия организъм; по-скоро това е изискването на неговата зависимост. Това е израз на импулси, които се стимулират от отровите, събрани в човешкия организъм; това е изискването на болестите, загнездени в тялото, зовът на най-лошия враг на човека.

Този ужасен порок се въвежда в тялото на всяко човешко същество от собствените си родители още от люлката. Ето защо в момента, в който бебето започне да забелязва и да говори, пристрастяването към храната вече го е обхванало здраво и от този момент до самия край на живота си то приема готвената храна като своя нормална диета и свое силно желание.

за това като негова физиологична нужда; именно това той бърка с истинския глад.

Търсенето на готвена храна не е глад

Когато човек, който яде готвено, се опитва да се храни с изключително естествени храни, като орехи, зърнени храни, сурови плодове и зеленчуци, и няма повече апетит за каквато и да е сурова храна, естествените нужди на неговия организъм в този момент са напълно задоволени и той е наситен докрай. Но въпреки това, дори ако вече трябваше да е приел няколко пъти нормалните си дневни нужди от храна, той все още се държи така, сякаш не е ял нищо и изпитва голямо търсене на ястие от силно подправено месо, богато и апетитно. Това вече не е глад. Това е дразненето, причинено от отровите, които са били складирали в тялото и сега изискват пресни отрови. Това е викът на демона, който лежи проснат и изисква нови инструменти, за да разкъса човешкия организъм на парчета. Благоразумният, волеви суровоядец чува този вик с цялата му ярост ден след ден, но го пренебрегва с цялата си душа и не прави нито капка отстъпка.

Готвеното хранене принуждава човешките органи да работят Три до четири пъти над нормалния им капацитет

Всички човешки органи имат запас от естествена резервна енергия. Обикновено те работят с една четвърт от потенциалния си капацитет, запазвайки останалата част от енергията си за по-късна употреба при извънредни ситуации или в напреднала възраст. Така при "нормални" обстоятелства пулсът на сърцето е 70-72 удара в минута (докато този на суровоядците е само 58-62), който при изключителни обстоятелства може да бъде повишен до над 200 удара в минута. Отново, по време на нормално дишане 500 cc въздух преминава в и от белите дробове, но чрез специално дихателно усилие можем да вдъхнем до 3700 cc

Суровоядецът използва храносмилателните си органи на една четвърт техния потенциален капацитет, в резултат на което неговите органи никога не се претоварват или уморяват. Готвеноядецът, от друга страна, след като е възбудил апетита си чрез условни рефлексии, дразни

подправки, аперитиви и други абсурдни стимуланти, изпълва стомаха му до такава степен, че храносмилателните органи са принудени да вкарат в действие всичките си резервни енергии и дори тогава не са в състояние да се справят с поставеното им изискване. Човек е принуден да върне отвратителната храна по същия канал, по който я е изпратил или да я изхвърли от червата си с очистителни средства. Изненадващо е, че достатъчно такива отвратителни действия не се смятат за странни от човек, който яде гот

Чрез претоварването на храносмилателните органи се задействат и много допълнителни органи, като сърцето, черния дроб и бъбреците. Допълнителната работа, извършвана от тези органи, скоро води до тяхното изморяване и преждевременно им извеждане от работа. Ето защо не е изненадващо, че в резултат животът на човек се съкращава няколко пъти. Хранейки се с безполезни, вредни и отровни субстанции, пристрастеният към храната задоволява страстите си, парализира дейността на стомаха си и създава за себе си илюзията, че е задоволен, докато клетките му в действителност стенат от глад поради липса на основни хранителни вещества. Стомахът на суровоядците винаги е в покой, въпреки че обикновено е празен, но тялото му наистина е пълно и задоволено в истинския смисъл на думата.

Когато човек, който яде готвено, реши да премине към суровоядство, в началото той никога не се чувства доволен, независимо колко яде. Обикновено вместо да се чувстват щастливи, пристрастените към храната се чувстват недоволни от това състояние. Според тях причината за непрекъснатия им глад се крие във факта, че храните, които консумират, са с ниска хранителна стойност и са безполезни като храна. Това е ужасно погрешно схващане. Напротив, тези храни са както питателни, така и напълно балансирани. Човешките клетки са страдали години наред от липсата им. Капацитетите на човешките храносмилателни органи напълно съответстват на техния състав и разположението на съставните им части. Ето защо стомахът с радост посреща тези храни, размеква ги бързо и ги предава в червата без много забавяне, докато клетките на свой ред, измършавели и отслабени от глад, жадно абсорбират тези ценни вещества и многократно изискват още и повече от тях.

Болните клетки се лекуват, отслабналите се възстановяват, неактивните възвръщат жизнеността си. Мастните клетки, от друга страна, започват да се топят чрез гладуване, натрупванията от отрови постепенно изчезват и излишната вода напуска тялото. Тогава нормалните, активни клетки заемат мястото на онези лениви клетки, които са били угодявани от леност и бездействие. Бързата загуба на тегло на тялото е сигурен знак за възврънато здраве и жизненост.

Този факт трябва да изпълни сърцето на човека с радост и щастие. Защото тези хранителни вещества незабавно се разпространяват в тялото му и му дават здраве, сила, жизненост и енергия. Това е първият път в живота му, че въпреки че всичките му органи и жлези получават най-обилно количество храна, те могат да работят комфортно и спокойно. Дори ако в този ден той приеме по-голямо количество сурова храна, отколкото организъмът му изисква или червата и клетките му могат да усвоят, стомахът му няма да я откаже, нито ще предизвика у него чувство на гадене, което да го накара да изгонете го с насилие и сила. Храните, надхвърлящи нормалните му нужди, няма да останат в стомаха, за да причинят гниене; те няма да бъдат превърнати в отрови или да доведат до храносмилателни разстройства. Вместо това, без да се подлагат на храносмилане, те веднага ще преминат от стомаха в червата и след това ще напуснат тялото с изпражненията още същия ден, без да са причинили ни най-малко вреда на организма. Така стомахът му винаги ще бъде лек, докато червата и кръвта му ще бъдат заредени с напълно балансирани хранителни вещества.

Тогава в такъв момент нека просто се опита да изяде няколко хапки готвена храна. Стомахът му възмутено ще откаже тези странни и нежелани вещества. Въпреки изключителното удоволствие, което изпитва небцето му, тези хапки ще лежат дълго време в стомаха му, ще действат като тапа, за да затвори апетита му и ще парализират нормалния ход на храносмилателната му дейност. Но готвеноядецът е доста доволен и доволен от това състояние, защото е удовлетворил страстите си, напълнил си е стомаха и вече е "сит". Човекът, който осъзнава стойността на суровоядството, се страхува от това състояние. Той напълно разбира, че суровите растителни храни подхранват тялото, докато мъртвите трупове

излизаци от огъня са просто гориво и източници на различни отрови и болести.

Човешкото хранене трябва да се състои от живи клетки и Не трупове от мъртви клетки

Напълно балансираните хранителни продукти се състоят от живи клетки. Сега растителните тела, след като напуснат земята, остават живи дълго време. Една розова пъпка продължава да цъфти във ваза, докато зърната поникват при засаждане години след като са събрани. Но клетките на животните, които са убити или тези на млякото, което е откраднато от телата им, умират веднага, след което започват да се разпадат и се превръщат в отрови, докато готвенето ги превръща в нещо наистина ужасно. Да се разглеждат животинските протеини като превъзхождащи растителните протеини е изключително неприятна грешка в преценката, явно доказателство за късогледството на биолозите, почитащи месото. Ако приемем, че животинският организъм пренася растителните протеини и ги превръща в напълно балансирани хранителни вещества, тогава месото на тези животни като лисици, вълци, кучета, котки и тигри, които се хранят с такива "напълно балансирани" протеини, трябва да бъде от най-висока хранителна стойност; като има предвид, че отровният характер на плътта на такива зверове е толкова очевиден, че дори най-преданият пристрастен към месото не смее да се храни с него.

Тези биолози, които са подтикнати от личното си пристрастие към търсят специални предимства в месото, при откриването на така наречените незаменими аминокиселини не са взели под внимание факта, че тези аминокиселини се образуват от най-обикновените треви, консумирани от животните. По кое правило на науката има способността на организма на една крава да правят аминокиселини от най-долните плевели и треви, но организмът на човека няма средства да приготви същите съединения от растителни храни с най-високо хранително качество?

Как милиони индийци живеят без аминокиселините, осигурени от месото?

Късогледството е най-големият дефект на медицината Наука

Най-голямата грешка на биолозите, които са пристрастени към готвената храна е тяхното късогледство. Те затварят очите си за тези вреди, които изглеждат малки и не предвиждат сериозните последици, които рано или късно произтичат от привидно незначителни причини. Нека илюстрираме твърдението си с няколко примера. Готвените ястия, особено месните, са пълни с отрови. Вече никой не обръща внимание на хроничното отравяне, което протича неусетно през цялото време и дори когато в резултат на такова отравяне навреме се увредят черният дроб, сърцето или бъбреците, състоянието се приписва на неизвестни причини. Когато отравянето е още по-тежко и е придружено с диария и повръщане, то се разглежда като стомашно разстройство. Под отравяне те разбират само това състояние, което засяга целия организъм и заплашва жертвата с незабавна смърт. Колко невинни животи са пожертвани по този начин!

Хората не виждат мръсотията, която преминава в техните артерии и вени чрез храната всеки ден и когато тя седи слой след слой върху стените на съдовете, стеснява проходите им и внезапно спира циркулацията на кръвта един ден, за кратко - зрящите хора смятат събитието за "неочаквано".

Хората не забелязват страхотния натиск, упражняван от силните наводнения, които се втурват към огромен язовир, който има капацитет от милиони тонове. Но когато този язовир, клатушкащ се дълго под въздействието на тези наводнения, най-накрая се срути, причината за окончателното му разрушаване се приписва на камъка, случайно хвърлен върху него от малко дете. Вече видяхме правилното схващане на суровоядците за причините за рака. Срещу това 400-те „канцерогенни агента“, представени ни от изследователи, пристрастени към готвената храна, сред които има такива като механични дразнения и изгаряния от цигари, нямат по-голяма стойност от камъка, хвърлен от детето.

Всеки орган има милиони клетки, чрез съгласуваната работа на които се осъществява работата на този орган. Когато в храната, наложена на тези клетки, липсват определени основни съставки, клетките започват да губят жизнеността си и започват да не се използват. Енергийните резерви сега идват в полето, но и те скоро се изчерпват. Докато органът изпълнява функциите си по един или друг начин, късогледите хора не виждат червената светлина; но когато най-накрая изостане в дейността си, те казват, че такъв орган е болен и прибягват до лекарства. Но възможно ли е едно малко хапче или доза отрова някога да замени хранителните съставки на храните, които са били изгорени на огън години наред, и да върне на увредените клетки загубения им капацитет за специализирана работа?

След като лежат в храносмилателния канал с дни, масите от месо, яйца, масло и сирене претърпяват гниене и причиняват възпаление на червата, чийто най-чест симптом е диарията. Но когато едно дете наистина показва признаци на диария, цялата вина се приписва на няколко кори от плодове, които се виждат във фекалиите. Никой не задава въпроса как корите на плодовете могат да причинят някакво възпаление в червата на детето, когато, без да претърпят никакво гниене или гниене, те напускат тялото непроменени в рамките на няколко часа от влизането си. Цялата трагедия идва от това, че хората смятат яйцата, месото, маслото и меда за нормални и основни храни, а плодовете за нещо второстепенно, което може да се яде или да не се яде. Понякога дори се смята, че е необходимо да се забрани на децата да ядат плодове, за да „не извадят стомаха си от ред“.

Теглото на човек, който яде готвено, не може да се разглежда като критерий за добро здраве.

Затлъстяването е най-опасната болест

Докато човешкият организъм все още е в състояние да устои на неестественото диета и да продължи борбата си с нея, се появяват различни оплаквания, като загуба на апетит, лошо храносмилане, гастрит и други стомашни разстройства, колит и др. Всичко това е външен израз на борбата на организма да използва всички средства, които има

изхвърляне за неутрализиране на вредните ефекти от неестествената диета и за изхвърляне от тялото на произведените от нея отровни вещества. Пациентът започва да отслабва и тогава се опитват да го подсилват, като му дават "хранителни" ястия. В деня, когато организмът е окончателно победен и борбата му престава, човекът или се сбогува с този свят, или, напротив, апетитът му се увеличава и той започва да яде ненаситно, да смисла добре, да напълнява, "да възстанови здравето си" и сила." С други думи, на този ден човешкият организъм, изоставяйки борбата си, се "приспособява" към неестественото хранене и се полага основата на една от най-опасните човешки болести - противоестественото напълняване.

Подчинено на натиска на неестествените диети, тялото е принудено да се приспособява и да допуска в организма натрупванията на различни вредни вещества, произведени от такива диети. След това се образуват отлагания от мазнини, пикочна киселина и нейните производни, холестерин, готварска сол, излишни течности, камъни, цирозни образувания, тумори, неактивни и паразитни клетки, многоядрени гигантски клетки (поликариоцити), клетки с големи ядра (мегакариоцити) и др. Понякога тези клетки достигат няколкостотин пъти размера на нормалните клетки, но им липсва капацитетът да извършват каквато и да е полезна работа.

Всички тези чудовища се натрупват в тялото, за да се създадат в човека илюзията за здраве и сила, докато в действителност той страда от постепенно отслабване. Мускулите му стават тънки и слаби, броят на неговите специализирани и активни клетки намалява, а органите му се губят. Тези „едри“, „здрави“ мъже с изпъкнали кореми, дебели дебели ръце, пухкави ръце и надвиснали пластове мазнини, от които нашият свят изобилства, са в действителност скелети, покрити с кожа. Всеки от тях е натоварил слабите си и измършавели мускули с по една тлъста овца, която храни безвъзмездно и носи навсякъде със себе си. Но, странно да се каже, такива хора непрекъснато се хвалят със своето здраве, жизненост и сила.

Те са толкова горди със своята якост, че винаги, когато се говори за това в разговор, те докосват дърво или, на изток, плачат; за да не загубят и зърно от лелеяното тегло. Човек може да напълни дузина тонове с примери за такова плачевно късоголедство.

Никое лекарство не може да замени суровините, унищожени в огъня

Всички лекарства за обща употреба са симптоматични. С други думи, те служат като палиативи за временно облекчение на пациента или за прикриване на симптомите на заболяването. В никакъв случай те не могат да заменят унищожените в тенджерите и тиганите сурови хранителни вещества. Много велики учени строго забраняват употребата на лекарства. В Англия, след старателно изследване, продължило в продължение на четири години и половина върху голяма част от заможните слоеве на английския народ, биолозите от Пекъм стигнаха до заключението, че само девет процента от населението се радва на добро здраве; останалите 91 процента от хората са били болни, въпреки че повечето от тях не са знаели за заболяването си. След клиничните лечения тяхното заключение е, че почти без изключение всички заболявания, избрани за терапия, се повлияват от лечението, но впоследствие се наблюдава значително влошаване на общото здраве на пациентите. Това означава, че лекарствата само прикриват симптомите на дадено заболяване, а вредата, която причиняват, се добавя към вече отслабения организъм, за да влоши още повече състоянието му.

Следователно, който иска да не се разболее или, ако вече се е разболял, да възвърне здравето си, не трябва да възлага надежди на лекарствата; по-скоро той трябва да се въздържа от приема на неестествени храни и лекарства и трябва да живее според законите на природата чрез суровоядство!

Това е истинският, безопасен и научен начин, докато лекарствената терапия е, цитирайки Bircher-Benner, само „измама и измама“. Според мен е по-правилно да се нарече илюзия и самозаблуда. Ницше е нарекъл наркотиците „миглите на камшика“. Лекарите могат лесно да се убедят в истинността на моите твърдения, като разделят своите болнични пациенти на две равни групи, като лекуват едната от групите с лекарства и готвени храни, другата чрез чисто суровоядство и след това сравнят двата резултата един с друг. Това е основният и решаващ тест, в противен случай всеки аргумент срещу суровоядството ще продължи да бъде без никаква стойност или стойност. Нека илюстрираме твърденията си с няколко примера от симптоматичната лекарствена терапия.

Болката е предупредителният знак, че тялото е в опасност, викът на нашия организъм за помощ. Но вместо да елиминираме тази опасност, ние умъртвяваме нервните, които предават усещането за тази опасност на нашия мозък, и заглушаваме гласа им с доза отрова. Междувременно болестта поема своя неизбежен курс, влошен сега от вредните ефекти на лекарствата. Да дадем друг пример: когато проходите на нашите артерии се стесняват, като се пълнят с нечистотии, сърцето трябва да използва по-голяма сила, за да циркулира кръвта през тялото и в резултат на това кръвното налягане се повишава. Но вместо да почистваме кръвоносните си съдове от тези нечистотии, ние просто използваме отрови, за да стимулираме тези нерви, които са способни да разтягат и разширяват проходите си. Докато ефикасността на отровата продължава, кръвта тече през съдовете по-свободно и налягането временно пада. Въпреки това, веднага след като ефектът му изчезне, съдовете се връщат в предишното си състояние, още повече отслабени от действието на използваните лекарства.

Няма лекарство, което да няма вредно последствие върху организма. Но едва напоследък се появи малък брой публикации, занимаващи се с тази тема, една от които, „Реакции с лекарствена терапия“ (1955 г.), от д-р Хари Л. Александър, почетен професор по клинична медицина, Медицинското училище на Вашингтонския университет, ни дава много полезна информация. Разбира се, обикновено лекарствата се считат за отговорни само за онези усложнения и реакции, които незабавно убиват жертвата или се появяват под формата на сериозни заболявания. Дори тогава само едно на хиляда от тези усложнения е действително регистрирано; останалите остават във вечна забрава.

Установено е, че всяко едно от 350 000 вещества които се използват за приготвяне на лекарства, е в състояние да причини усложнения. Но сред тях най-опасни са пеницилин, ауреомицин, стрептомицин, живачни съединения, лекарства от сулфонамидна група, дигиталис, ваксини, серуми, синтетични витамини (тиамин, ниацин и др.), атофан, кортизон, чернодробен екстракт, инсулин, адреналин и много други. Други често използвани лекарства.

Важно е този въпрос да се разгледа най-внимателно.

Синтетичните витамини и органичните екстракти, с които хората искат да заменят хранителните съставки и техните продукти, изгорени в кухнята, убиват човек със светкавична скорост, много често до пет минути след влизането им в тялото. През 1951 г. 324 милиона, а през 1952 г. 350 милиона грама само пеницилин са инжектирани в човешката кръв, за да заменят естествените антибиотици, изгорени в кухнята.

След въвеждането им в човешкото тяло, лекарствата убиват хиляди хора, понякога в рамките на пет до десет минути, чрез анафилактия, докато десетки хиляди други са подложени на множество заболявания, от които можем да споменем копривна треска, дерматит, тръпки. топлина, екзема, пурпура, бронхиална астма, полиартериит, цироза на черния дроб, жълтеница, нефрит, нефроза, апластична анемия, серумна болест и краста.

Хората искат да си затворят очите за отговорността на тези лекарства за причиняване на тези смъртни случаи и болести и да хвърлят вината върху свръхчувствителността на тялото. Но какво причинява тази супер чувствителност, те подминават въпроса с мълчание.

Моите бедни деца бяха засегнати от такива заболявания и кожни заболявания няколко пъти в годината. Ние винаги се опитвахме да търсим грешката в храната, която ядохме, докато лекарите, които дадохме пачки с рецепти, никога не казаха нито дума за опасностите от лекарствата, които предписваха. Подобно на милиони други, ние вярвахме, че лекарствата са само за да лекуват хората, а не да ги разболяват. Веднъж и двете ми деца бяха лежали с жълтеница в един и същи ден. Бяхме поразени от удивление, тъй като знаехме, че жълтеницата не е инфекциозна болест, която да ги засегне и двамата заедно. Днес не мога да направя нищо, за да облекча ужилванията на съвестта си, освен да предупредя другите родители за подобни опасности.

В днешно време е тъжно да наблюдаваме как най-опасните наркотици се популяризират с помощта на сладки песни и привлекателни снимки като полезни неща, които могат да се приемат всеки ден. В някои страни, наистина,

медицината и фармацията са превърнати в огромни предприятия за комерсиализъм и печалбарство.

Суровоядството веднага ще сложи край на употребата на всякакви лекарства, тъй като при липса на болести естествено няма да има нужда от лекарства. Болестите са продукти от дегенерацията на хранителните продукти; следователно те могат да бъдат победени само чрез коригиране на нашата диета. Всички наши опити да побеждаваме болести с лекарства са изключително опасни, безсмислени експерименти, които са обречени на провал. Техните плачевни последици вече ни гледат в очите.

Непрекъснато се появяват нови видове болести; лек заболяванията отстъпват място на по-сериозни нарушения. В резултат на това хората непрекъснато приготвят нови видове серуми и ваксини, откриват все по-силни и по-силни антибиотици и постепенно се забъркват в лабиринт от грешки, усложнения и бедствия.

Трябва да се направи безпрецедентна и основна промяна в областта на медицинската наука. Всички честни и общественомислещи лекари трябва незабавно да се надигнат и да предприемат активни действия за предотвратяване на унищожаването на интегралната суровина, предназначена за човешката фабрика.

Според късогледите хора суровоядството е равносилно на връщане към първобитния живот на праисторическия човек. Всъщност няма по-голям позор за цивилизацията от операциите по готвене и рафиниране. Суровоядният просто се отказва от страданията, причинени от така наречените болести на цивилизацията, и отказва да превърне техническия прогрес, даден му от цивилизацията, в средство за унищожаване на чистотата на човешките суровини. В противен случай той не се лишава от удобството да говори по телефона, да пътува със самолет или да съхранява пресни плодовете си в хладилника си.

От векове хората са били толкова слепи и невежи, че винаги са смятали яденето на готвени ястия за естествена операция. И сега, когато за първи път чуват за суровоядството, те го смятат за нещо странно и любопитно, докато в действителност именно израждането на естествените храни чрез готвене е най-важното.

неестествено, странно и любопитно и което трябва да бъде записано в историята като най-голямата глупост, извършена от хората.

Готвеното хранене и лекарствената терапия са водещи Човешка раса до пълно унищожение

Много видове мамути някога са обитавали тази земя и след това са били напълно изчезнали. В наши дни човекът със собствените си ръце създава такива неблагоприятни условия, които един ден ще го изтрият от лицето на тази земя. Успоредно с процеса на дегенерация на хранителните продукти се увеличава разнообразието и честотата на различни заболявания. Преди да минат още много поколения, хората ще умират от сърдечно-съдови заболявания или рак, преди да достигнат възрастта на пубертета и да имат възможността да развият своите репродуктивни способности. Въз основа на обезпокоителната скорост, с която тези заболявания са се увеличили през последните няколко десетилетия, лесно е да се предвиди, че ако хората продължават да упорстват в своята глупост, този съдбоносен ден може да не е далеч.

Ученият, който изтъква ползите от готвеното хранене и лекарствената терапия, е като търговец, който е на ръба на фалита и щастлив брои стотинките си, докато затваря очи за милионите загуби, които го гледат в очите. Крайният резултат от всеки бизнес трябва да се съди по крайния му баланс. Нека да видим какви ползи и предимства е успял да придобие цивилизованият човек чрез своите открития в кулинарията и медицината в сравнение с тези, на които се радват безбройните различни животни. Човекът е по-податлив на различни заболявания от всяко друго същество.

След откриването на витамините хората би трябвало да имат прозорливостта веднага да осъзнаят, че чрез готвене той унищожава в естествените хранителни продукти именно тези съставки, липсата на които ускорява края му. Той трябваше да сложи край на тези отпадъци веднъж завинаги и трябваше да защити имунитета на естествените хранителни продукти от израждане. Но чарът на готвената храна е толкова голям, че осуетява всички подобни опити за реформи. Пристрастяването побеждава науката и я отнема

в ноктите си. Междувременно, все още привързани към готвената храна, хората се опитват да проникнат в тайните на хранителните продукти, да разпознаят онези съставки, които се унищожават при готвене и обработка, и след това да ги заменят със синтетични вещества. Не е ли глупост собственоръчно да изгаряш и унищожаваш тези основни съставки, да се разболяваш, да стоиш на ръба на гроба и след това да правиш безнадеждни опити да се спасиш с измамни средства? Трябва да имаме предвид факта, че тези съставки не се ограничават до 40 и 50 витамина, признати от биолозите. Има толкова много от тях, че няма да е възможно да се състави точна картина на техните качествени и количествени свойства в продължение на хиляди години. Нека предположим за момент, че един ден учените може да успеят да разпознаят всичките им разновидности. Тогава, за да се заменят по изкуствен начин само съставките, изхвърлени от житото, ще са необходими хиляди рецепти и препарати за всеки индивид, да не говорим за непосилните разходи.

Чрез изследванията, проведени върху отделни сортове плодове, зеленчуци и зърнени храни, пристрастените към храната биолози доказват, че естествените храни притежават свойството да лекуват почти всяка болест. Но хората не искат да признаят, че човешкият организъм ще остане свободен от тези болести, ако от детството нататък се храни изключително с естествени храни. Още от самото начало самата мисъл за въздържане от готвена храна ги лишава от способността да мислят ясно и тогава науката отстъпва мястото си на пристрастяването.

Естествените храни не трябва да се използват от лекарите просто като временно терапевтично средство. Те трябва да бъдат обявени за единствената диета, подходяща за човешкото същество.

Много прогресивни лекари осъждат лекарствената терапия. Някои от тях са толкова разочаровани от неефективните резултати, получени от лечението с наркотици, че изоставят медицинската практика и се посвещават на изучаването на основните проблеми на профилактиката. Сред тях е известният швейцарски лекар Бирхер-Бенер, от чиито немски изследвания съм въвел няколко кратки превода в моята арменска книга. В началото на медицинската си кариера Bircher Benner става такъв

разочарован от съвременните терапевтични методи, когато случайно се запознава с хранителните стойности на естествените храни, той започва да лекува пациентите си с помощта на естествено хранене, без никакви лекарства. Много скоро голям брой пациенти, които са били безуспешно лекувани от различни лекари по целия свят без никакъв резултат, отиват в неговия санаториум в Цюрих и за много кратко време получават пълно излекуване чрез сурово веганство.

Но Bircher-Benner разглежда суровите храни като "терапевтично средство", а не като единствената диета, подходяща за всички същества. Сякаш хората са били задължени да се хранят с неестествени храни още от детството си и след това, като се разболеят, да се лекуват с "лечебната диета" в напреднала възраст. Но този привиден парадокс имаше своите категорични причини. Първо, няма никой в света, дори и най-големият експерт по сурово хранене, Бирхер-Бенер, който да осъзнава, че готвеното ядене е пристрастяване и че желанието, което хората изпитват към готвена храна, не е нито глад, нито биологична нужда от клетките.

След това, като лекар, Bircher-Benner е бил обучен да лекува съществуващи заболявания. Никой не би му платил хонорар или дори не би го взел на сериозно, ако публично се беше застъпил за система на хранене, която би предпазила човечеството от всякакви болести.

В момента има две противоположни гледни точки относно храненето. Единият от тях защитава суровоядството, другият е за готвената храна; единият се застъпва за веганството, другият предпочита животинска диета. Сега науката не е политика. Човекът, който има погрешна гледна точка, няма право да налага своите погрешни и вредни мнения на невинни деца. Наложителното изискване на нашето време е тези две гледни точки да бъдат разгледани в международните научни и културни кръгове, така че погрешната да бъде осъдена, а истинската да бъде обявена пред обществото и приложена в общата практика.

На пръв поглед простодушните хора, които не искат да навлязат в дълбочината на проблема, смятат, че идеалът за суровоядство не е нещо, което може да бъде реализирано бързо и че хората няма да са твърде готови да изоставят дълбоко вкоренените си навици. Но това е гласът на

пристрастяване, а не към науката. Науката обаче трябва да бъде отделена от пристрастяването. Първо трябва да признаем, че суровите храни са истинските и пълноценни суровини, подходящи за човешкия организъм, след което нека тези, които искат да изразжат суровините за себе си и децата си, го правят на воля.

На първо място трябва да се възползваме от опита, натрупан от суровоядството, за да коригираме незабавно погрешните представи, преобладаващи в науката за храненето, според които най-важните храни се смятат за вредни, а наистина вредните се препоръчват като здравословен. Трябва ясно да се осъзнае, че без никакво изключение всички онези случаи, когато суровоядството е забранено на слабите, болните, страдащите от стомашни разстройства и други заболявания, именно тези забранени храни биха лекували, поддържали и укрепвали пациентите .

В такива случаи вече не става дума за отказване от лош навик. Напротив, сега пациентът иска плод, но ние го отказваме; гади му се от готвена храна, но го убеждаваме да яде още малко; изтръгваме плода от ръката на дете и насила вкарваме готвено ястие в гърлото му. С други думи, ние ускоряваме края им, като ги принуждаваме да ядат точно онези храни, които са причината за тяхното заболяване и неспособност. Само коригирането на недоразумения от този род ще намали броя на преждевременните смъртни случаи с 50 процента.

За да се убедим в истинността на тези твърдения там не е друго средство, освен суровоядството да се приложи на практика за няколко месеца и този експеримент трябва да се опита от всеки разумен човек. По този начин ще се сложи окончателен край на съществуващите погрешни и противоречиви гледни точки за храненето.

В светлината на суровоядството основните принципи на хранене вече не са остават ограничени до университети и изследователски институти; по-скоро стават въпроси от първостепенно значение за цялото човечество. За нормалните хора научните наименования на хиляди храни, техните сложни формули и дългите, уморителни описания на техните хранителни свойства и предполагаеми ползи могат да бъдат обобщени в три

само с думи: СУРОВА ВЕГАНСКА ХРАНА, или пълноценната суровина за човешкото тяло.

Така суровоядството се превръща в идеал извън науката медицина, идеал, който е обясним не с научни формули, а с логика, като неговите доказателства са неопровержимите закони на природата и основните резултати, получени от основния опит.

Никога не трябва да нарушаваме целостта на човешката суровина Материали

Човешкото тяло е сложна фабрика. Може още по-подходящо да се разглежда като огромен свят от фабрики и системи в смисъл, че всяка клетка, взета отделно, сама по себе си е сложна фабрика, която на свой ред се състои от множество други фабрики. Досега изследователите са успели да открият до десет хиляди части във всяка клетка. Всяка жлеза или орган се състои от милиарди такива клетки и именно от комбинацията от тези жлези, органи, системи, скелет и кожа се формира човешкото тяло.

За да могат да изпълняват функциите си правилно, тези изключително сложни фабрики и системи трябва да бъдат снабдени със суровини, съдържащи десетки хиляди различни вещества, всяко от които има своето специално задължение да изпълнява в общата организация на човешкия организъм. Всички тези вещества се изграждат от слънчевата светлина и се концентрират в растенията. Например, едно семе, лист или зърно от царевица съдържа в себе си всички онези хранителни съставки, които са от съществено значение за животинския организъм. Сега, въпреки че тези съставки се различават в различните растения по отношение на техния състав и разположение, това няма голямо значение, тъй като след въвеждането им в организма те се разграждат и синтезират отново, по време на който процес едно вещество се превръща в друго вещество. По този начин организъмът може да променя количествата на различните съставки според нуждите си, но при липса на определен химичен елемент не може да въведе липсващия елемент в организма или да го замени с друг елемент.

Например, не е било възможно да се открият в лабораторията огромни концентрации на калций, витамини или протеини в детелината, но именно от детелина и от все още по-обикновени треви животните приемат всичките си витамини и минерални соли и изграждат своите масивни кости, плът и мазнини. С други думи, на мястото на млякото, маслото, сиренето, мозъка, черния дроб и месото, които късогледите хора препоръчват като източници на калций, фосфор, витамини и "напълно балансирани" протеини, може да бъде само детелината препоръчва се, тъй като всички тези вещества произхождат от детелина. Ето защо е напълно безсмислено, безполезно и дори вредно да се твърди, че една и тази храна е богата на определен витамин, а друга изобилства на определен минерал, тъй като освен че заблуждават и объркват хората, подобни твърдения не служат никаква полезна цел.

Основните функции на хранителните съставки в организма са троен. На първо място, те служат като строителен материал за изграждането и обновяването на клетките; след това те произвеждат необходимата енергия, за да приведат тези клетки в движение и да дадат топлина на тялото, и накрая, те доставят на специализираните клетки суровините, необходими за тяхната продуктивна дейност.

Задължително е да се грижим за нашия организъм със същата грижа, както производителят се грижи за своята фабрика. Съответно, за функционирането на горните три функции, ние трябва да снабдим тялото си с всички необходими хранителни съставки като едно цяло и в същите балансирани пропорции, каквито природата ни ги предлага. В противен случай, ако има дефицит на някоя от съставките, този факт неминуемо ще се отрази неблагоприятно върху изграждането и работата на организма.

Но как цивилизованият човек днес се отнася към собственото си тяло? Той разпръсква, изгаря, убива и разстройва целостта на своите суровини и след това пълни стомаха си на случаен принцип с мъртвите и отровни трупове. По този начин неговата консумация на определена съставка може да надвишава нормалните нужди на неговия организъм стотици пъти, със съответния дефицит в приема на друга съставка.

От сготвено месо, бял хляб, макарони, ориз, бонбони, избистрено масло и маргарин се произвеждат недееспособни, паразитни клетки с доста проста структура, под тежестта на които хранителният зависим се превива. Изследователите могат лесно да докажат, че преди 50, 100 или 200 години неразположенията на хората са били съпроводени предимно с прекомерна слабост. В онези дни човекът е имал по-голяма съпротива и човешкото тяло е било в състояние да устои на неестествени храни и да предотврати въвеждането на прекомерни количества от такива вещества чрез загуба на апетит, диария, повръщане и други подобни средства. С течение на времето обаче човешкият организъм се поддава на натиска на дегенерирали храни, „осиновява“ се към тях и позволява непрестанно напълняване на бебетата и закръглени лица. Тези хора станаха първите, които конструираха и след това поддържаха прости, безполезни, неактивни клетки, съответстващи на тяхната собствена структура. Ето защо в днешно време слабостта е по-рядко срещана и светът е пълен с грозното, неестествено

Днес много деца се раждат с ужасно бреме на безполезност и неактивни клетки. Простодушните им родители се гордеят с пълничките бебета и пълничките им лица. Понякога тази закръгленост е с толкова огромни размери, че ужасява онези, които разбират истинската ѝ същност. И все пак глупавите хора представят тези чудовища на опаковките си с бебешки храни като сигурни признаци на добро здраве.

Човешкият организъм полага големи усилия да държи под някакъв контрол необичайното нарастване на паразитните и безполезни клетки, като ги разпределя по всички свободни части на тялото: по горните и долните крайници, около брадичката, под кожата на корема, и бедрата, и другаде. Случва се обаче, че понякога някои от тези клетки успяват да се отърсят от този контрол, да се отделят от общностния живот, да станат независими, да започнат индивидуално съществуване и да се размножават неограничено. Много често организъмът успява да задържи групи от тези клетки обвити на едно място и да им попречи да се разпространят. Тогава полученят растеж се нарича „доброкачествена неоплазма“ или „доброкачествен тумор“ и трябва да се разграничава от този растеж, който се разклонява свободно към различните части на тялото

за да процъфтява с протеини (и особено животински протеини), и който е известен като "злокачествена неоплазма" или просто като рак.

Необходимо е да се подчертае фактът, че готвенето не е единственият фактор, който причинява загуба на хранителната стойност на хранителните продукти. Бялото брашно и полираният ориз са вредни храни дори когато се консумират сурови. Дори изсушената слама не е перфектна храна, въпреки факта, че е в състояние да поддържа живота на живо същество. Перфектната храна може да бъде стръкът на пшеницата заедно с класа, ако се яде зелен през лятото и сух през зимата. За кравата и овцата обикновената планинска трева не може да се счита за идеална храна. Тези животни са преминали през своята еволюция в свободна природа, хранейки се едновременно с треви, листа, плодове и зеленчуци. Ето защо се срещат отделни случаи на заболявания сред онези животни, на които чрез намесата на човека са били отказани хранителни продукти, подходящи за нуждите на техните клетки. Независимо от това, в нито един момент органите на животните, хранещи се с най-обикновени треви, не са изложени на такива опасности, както при хората; нито микробите са такъв ужас за тях, както те за нас, поради простата причина, че те нямат кухня. Не е ли възможно да се придадат на раковите клетки високите качества на нормалните клетки и да се върнат в лоното на обществото чрез консумацията на наистина бедни на протеини, но богати на витамини и други съставки на плодове най-висока хранителна стойност, тогава никое лекарство на земята никога няма да може да изпълни тази задача. Всички опити за лечение на рак с лекарства и операции са абсолютно безполезни и обречени на пълен провал. Но разумният човек никога не трябва да страда от рак, ако не нарушава целостта на суровините си.

По този начин клетките, които се произвеждат от пиле и ориз, супа, печен черен дроб, хляб и масло, мед, сладко и сладкиши, са лишени от способността да извършват каквато и да е полезна работа. Активните, специализирани и напълно здрави клетки на човешкото тяло се раждат изключително от сурови плодове и зеленчуци; с други думи, от тези протеини, които въвеждат в човешкото тяло хиляди различни хранителни съставки в тяхното естествено и живо състояние и които пристрастените към храната благоволяват да ядат понякога като вид "нехранителен" лукс. Сега всички трябва

да може да осъзнае огромността на престъплението, извършено от родителя, който казва на детето си да не разваля апетита си с плодове преди вечеря, защото трябва да яде скоро. Това е равносилно на това да му кажеш да не яде хилядите различни суровини, които са от съществено значение за организма му в тяхното естествено и живо състояние, а да чака мъртвите и безжизнени трупове на няколко от тях, които тя ще му даде скоро под формата на храна.

Готвеноядците са щастливи при мисълта, че храните, които консумират, са богати на калории. Сега калориите могат да бъдат полезни само когато се възползват напълно от тях. Когато броят на мускулните клетки е малък и дори те са слаби, болни и лишени от еластичност, по-голямата част от калориите остават неизползвани и след като са причинили значителни проблеми на тялото, напускат организма под формата на нежелани топлина и се губят безцелно. Когато запалим огън на открито, енергията на този огън се губи безполезно, но когато запалим този огън в двигателя на фабрика, той напълно служи на предназначението си. Чрез готвените храни зависимият внася в организма си прием на калории три-четири пъти повече от функционалните потребности на неговия организъм. Калориите, които се набавят от суровите храни, напълно изпълняват предназначението си, тъй като тези храни са придружени с всички фактори, необходими за оползотворяването на тези калории.

Задължение на биолозите и лекарите трябва да бъде да насърчават хората да не отделят хранителните съставки една от друга, а винаги да ги консумират заедно, в техните естествено балансираните пропорции и с техните живи клетки. Те никога не трябва да говорят за полезността на отделните хранителни съставки, а трябва да подчертават тяхната незаменимост; точно както смятаме чистотата на бензина не просто за полезна за самолета, а за незаменима. Те никога не трябва да говорят за ползите от определени витамини, а трябва да наблягат на опасностите от нарушаване на тяхната цялост и унищожаването им.

Най-общо казано, цялата наука за храненето може да се обобщи в две основни точки и да се превърне в грижа на цялото човечество:

1. Човешката храна трябва да се състои изцяло от живи клетки. само онези хранителни продукти, които се състоят от живи клетки, притежават всички необходими качества, за да задоволят нуждите на човешкия организъм. Човекът не е некрофаг. Той не можеше да бъде месояден, освен да хване муха във въздуха и да я погълне жива или да разкъса плячка на парчета като див звяр и да я изяде с всичките ѝ вътрешности и кости.

2. В природата има както обикновени, така и избрани растителни тела. Най-съвършените и високохранителни растителни тела са по-добрите сортове плодове, зелени зеленчуци, зърнени храни и корени.

Като яде готвена храна, човек затваря апетита си с три от четири разновидности на изродени вещества и лишава организма си от хилядите други основни съставки. Ярکو доказателство за това твърдение е фактът, че сред хилядите медицински рецепти е трудно да се намери такава, в която да не е посочен някой или друг витамин, но едва ли ще срещнете рецепта, в която да се споменават имената на протеини, мазнини и въглехидрати.

Накратко, човек се радва на перфектно здраве, когато се храни само със сурови вегански храни, той е болен до степен, в която консумира готвена храна и умира, когато се храни изключително на такава диета.

Как се раждат болестите

Нека вземем жлеза, която се състои от милиарди клетки. Тези клетки са от много видове, всяка от които има своя специфична функция или задължение да изпълнява. По този начин има мускулни клетки и епителни клетки, както и нервни клетки и клетки за много други цели. Но основната функция на клетките на всяка дадена жлеза е секрецията на течности.

Жлезите на човек, който яде готвена храна, имат пълен набор от клетки, може би дори повече, но само една четвърт или една пета от тях са годни за някаква полезна работа, и то не съвсем адекватно. Протеин

сам по себе си, особено мъртъв животински протеин, който се смята от късогледите хора за идеален строителен материал, може най-много да създаде само най-простата структура на безформена, неспособна и безполезна клетка от примитивен тип. По своята структура тези клетки приличат на онези примитивни организми с най-елементарен характер, които са се появили за първи път на земята в най-ранните етапи на еволюционното развитие и които са били изградени от най-обикновен строителен материал: протеини, мазнини и въглехидрати.

В течение на последвалите милиони векове обаче тези примитивни едноклетъчни организми са претърпели дълъг еволюционен процес с помощта на хранителни вещества от най-високо качество, а именно познатите и непознати за нас витамини и минерали.

По време на тази еволюция те са се развили и са родили различни по-сложни организми. Можем да видим кратка рекапитулация на това историческо развитие на организмите в ембриона на едно животно, от момента на неговото оплождане до пълното му развитие. Същият процес се повтаря по време на развитието на отделните човешки клетки.

В дадена жлеза всяка специализирана клетка притежава определени механизми, които могат да бъдат организирани и накарани да придобият способност за активна работа само чрез доставяне на специални хранителни съставки. Сега суровините, необходими за производствените функции на тези механизми, могат да бъдат осигурени единствено от сурови храни. Никоя пчела не може да направи мед от нектара на варени цветя!

Когато специалните съставки не достигат до клетката в достатъчно количество, нейното развитие се забавя или дори може да спре. Това води до появата на различни болни клетки, като мастни, анапластични, злокачествени или ракови клетки, макрофаги, мегакариоцити, поликариоцити и т.н.

По този начин не само повечето от клетките на въпросната жлеза не постигат специализация (диференциация), но и суровините, необходими за секрецията на течности, не достигат до малкото клетки, които все още запазват способността си да работят, в резултат на което жлезата не е в състояние да поддържа правилното си ниво на производство. Именно по този начин е жлезата

засегнати от заболяване. Незадоволително развитие и неправилно функциониране на клетките може да настъпи и във всички други органи и системи, което води до появата на съответните заболявания.

Понякога определена жлеза или орган е увреден до такава степен че отстраняването му става неизбежно. Вместо да предприемат най-естествените мерки, за да предотвратят унищожаването на този орган на първо място, хората полагат най-големи усилия да го премахнат и след това се гордеят с извършването на такова чудо. За един суров веган човек е съвсем ясно, че никакви лекарства не могат да върнат дегенерираната клетка до нормалното ѝ състояние и да ѝ върнат правилната работоспособност.

Суровоядецът няма страх от микроби, защото е защитен срещу тях от природни сили. Микробите не могат да навредят на напълно развитите и специализирани (диференцирани) клетки. Те разпространяват опустошенията си върху слабите и деликатни клетки.

В действителност човекът, който яде готвено, дължи съществуването си на тези няколко сурови храни, които понякога яде просто за удоволствие, без да взема предвид пълното им значение. Сега, тъй като човешкият организъм може да поддържа съществуването си с невероятно малко количество храна, тези малки количества сурови хранителни вещества са достатъчни, за да го поддържат жив известно време.

Днес дори най-големите експерти по хранене обикновено смятат гниенето и замърсяването за единствените недостатъци на хранителните продукти. Те смятат за хранителни, полезни и нормални всички онези храни, които са пресни, чисти и „добре сготвени“. Липсата на хиляди основни съставки в тях изглежда изобщо не ги притеснява. Когато им се напомня за това, те отговарят, че ядат и плодове. Това е крайно безсмислен отговор. Болестите на човешкия организъм произтичат от самия факт, че отделяме хранителните съставки един от друг и след това ги консумираме поотделно, сякаш случайно, без правилен план.

Хранителната стойност на храните трябва да се търси не в разнообразието на консумираните храни, но в разнообразието на съставните им съставки

тези хранителни продукти. Най-обикновената трева сама по себе си е по-богата в количеството на хранителните си съставки и цялата колекция от множество ястия, сервирани в най-пищните банкети. Това е присъдата на науката.

Провеждат се многобройни медицински конференции за превенция на болестите, където след часове на разговори по второстепенни теми, най-изтъкнатите представители на медицинската наука се събират около богато украсени маси за своите вечери. След това, пренебрегвайки основните и напълно балансирани хранителни продукти, които се образуват в прекрасната лаборатория на природата за профилактика на болести и които включват хиляди живи вещества, те се пълнят чрез ястия с изродени и мъртви трупове. Още по-лошо е, че много от тях, считайки естествените хранителни вещества за несъществени, допълват програмата си за хранене с кафе и цигари. Нека лекарите ме извинят за тази строгост, но след малко размисъл със сигурност ще се съгласят с мен, че това не е правилната система на хранене и че е крайно време сериозно да обмислят да направят основна промяна в сегашните погрешни обичаи на хранене.

По едно време в някои азиатски страни престъпниците, които са били осъдени на смърт, са били хранени само с варено месо. Обикновено те умирали в рамките на 28-30 дни, докато в случай на пълен глад човек може да остане жив до 70 дни. Това означава, че сготвеното месо не само е лоша храна, но с токсините, които произвежда, то наистина е отрова, която убива човек за относително кратко време.

Общоизвестно е, че хората, които консумират прекомерно количество полиран ориз, са подложени на бери-бери, което убива пациента, след като е причинило много страдание. Сега може би най-важният симптом на бери-бери е полиневритът, но това не е единственият симптом на заболяването; това е само един от многото симптоми. Дефицитът на витамин B1 също не е единствената причина за това заболяване, както обикновено се предполага. Полираният ориз не съдържа нито един от известните или непознати витамини. Бял хляб и въобще всички

от бяло брашно имат точно същите характеристики като полиран ориз. Същото важи и за изкуствената захар и избистрените мазнини, които са представители само на едната или другата от хилядите хранителни съставки.

Горепосочените храни, които съставляват основната диета на готвеноядците, са основните фактори, причиняващи смърт, само че те убиват човек под прикритието на диария, инфекциозни заболявания, ревматизъм, подагра, склероза, диабет, апоплексия, рак и много други. Други заболявания. Понякога те убиват само на една година, друг път на пет, 10, 50 или 70-годишна възраст, в зависимост от относителните пропорции на двете категории консумирани храни (готвени храни и сурови храни) и степента на наследственост. съпротива, предавана на индивида.

В резултат на неправилното хранене днес много майки нямат мляко, за да кърмят бебетата си и затова някои от тях хранят бебетата си със сухо мляко, бисквити, бял хляб и чай. Съвсем естествено детето започва да се изтощава и отслабва. Детските болници и сиропиталищата по света са пълни с такива пациенти.

На такива деца е достатъчно да дадете само две чаши плодов сок дневно, за да могат напълно да възстановят здравето си след две седмици. Но пристрастените към храната диетолози, пренебрегвайки необходимостта от плодове, провеждат всякакви болезнени експерименти върху изтощеното тяло на детето и след като източат последните капки кръв от него, се опитват да го нахранят със сухо мляко, месни екстракти, изкуствени витамини и различни лекарства. С други думи, пренебрегвайки хармоничния баланс на хранителните съставки, щедро осигурени от природата, те започват да правят експерименти върху изтощеното тяло на това дете с помощта на няколко съставки, за които са получили някои фрагментарни познания в своите лаборатории. Ако това дете не получи никакви естествени хранителни продукти по някакъв начин, то със сигурност ще умре и такива смъртни случаи наистина се случват в хиляди. Но което е още по-страшно, много наивни диетолози не позволяват на такива деца да ядат сурови плодове, тъй като вярват, че слабите им стомаси няма да могат да ги смелят, или в най-добрия случай оставят въпроса за плодовете на преценката на родители на деца.

като ненужен лукс от второстепенно значение. Свидетели сте, че в много болници ще намерите месо, бисквити, сухо мляко, захар, чай, маргарин, ориз, бял хляб, изкуствени витамини и лекарства колкото искате, но няма да видите нито един апарат за изцеждане на плодове сокове, а закупуването на плодове дори не е задължително. От такива болници се изнасят десетки трупове на деца, но никой не иска да държи отговорна за тези смъртни случаи неестествената система на хранене.

Апелирам към човечността на всички лекари. Нека да обмислят сериозно този въпрос. Питам всички университетски преподаватели и всички отговорни органи и здравни министерства на всяка страна по света дали са загрижени за здравето и благополучието на своите хора или не. Ако са, те трябва да се захванат за работа без забавяне. Твърденията ми не са просто хипотези, а неопровержими факти, които представям на читателя не като резултат от опити върху морски свинчета, а чрез живия пример на моето семейство и на себе си.

Най-добрият начин за предотвратяване и лечение на болести и в същото време за повишаване на стандарта на живот е всяко министерство на здравеопазването да задели незначителен бюджет за създаването на информационни отдели, с изричната цел да доведе до знанието на масите вредата от готвенето, както и от храни, в които липсват витамини, особено бял хляб, ориз, месо, избистрени мазнини, захар, чай, кафе, алкохолни и безалкохолни напитки. След това трябва да убедят хората да намалят консумацията на готвена храна, доколкото е възможно, и да въведат постепенни промени в хранителните си навици.

Естествено, тъй като не всички хора са разумни, не е възможно всички да станат суровоядци наведнъж, но е от съществено значение хората да се запознаят с правилните суровини на телата си още от ранна детска възраст, да се освободят от погрешни и опасни предразсъдъци и трябва да осъзнаят, че не пилешката супа, оризът, котлетите, яйцата и телешките пържоли дават здраве и сила на тях и децата им, а покълналата пшеница, морковите, доматиите, ядките, гроздето и т.н. като пример, в резултат на ядене на месо и други готвени храни в продължение на 52 години, бях загубил цялата си сила и можех

не изкачвайте две стъпала, без да почувствате задух; но днес, след като се въздържах от готвена храна в продължение на осем години, мога да тичам нагоре по планините с най-голяма лекота.

Не знам на каква научна основа в днешно време в много домове за деца и детски ясли дават кутии с бисквити на разположение на децата, за да си помагат, когато пожелаат.

Кутиите с тези вредни вещества трябва да бъдат заменени с кошници с пресни плодове, моркови, краставици и домати през лятото и със сушени плодове през зимата, от които децата да могат да ядат на воля и колкото си искат по всяко време. на деня. Тогава всички ще видят как по силата на самите природни закони децата автоматично ще започнат да консумират плодове вместо изродена храна, като по този начин ще осигурят собственото си здраве със собствените си ръце.

Системата на суровоядство трябва да бъде възприета в болниците за всички видове пациентите и обществеността трябва да бъдат информирани за получените резултати. Много полезни реформи могат да бъдат направени в обществените ресторанти. Без напълно да лишаваме хранително зависимите от "удоволствията" на готвените ястия, колкото и да са смъртоносни, засега е възможно количеството им да се намали поне с 50 процента и загубата да се замени със свежи салати и сурови компоти, и с многобройните разновидности на сезонните плодове. По този начин не само храненето ще стане по-разнообразно и приятно, но и ще се укрепи здравето на хората и ще се реализират значителни икономии в обществената икономика.

След като обществото се запознае с вредите, причинени от готвените храни, те ще се опитат да ги избягват. Ще се намерят и голям брой разумни хора, които, заглушавайки гласа на своята зависимост, ще последват нашия пример и чрез практиката на пълно суровоядство ще осигурят перфектното здраве на себе си и на своите семейства. Хората, които са загубили всякаква надежда за възстановяване или са се обезобразили от неестествена пълнота, ще разберат, че при стриктно спазване на суровоядството само за няколко месеца ще могат да постигнат здравето, за което винаги са мечтали.

Хората публикуват множество книги, за да демонстрират терапевтичното действие свойства на отделни плодове и зеленчуци, като грозде, фурми, ябълки, органи, лук или репички, и чрез разработване на специални методи за консумацията им, те се опитват да облекат тези операции с подобие на научни процедури. Всъщност всички ядливи сортове сурови растения са перфектни хранителни вещества и имат едни и същи качества. Независимо от какво заболяване страда човек, те задоволяват нуждите на организма, регулират функциите на органите, възстановяват здравето на пациента. Информацията за подобни истини трябва да бъде предоставена на разположение на обществото безплатно, тъй като е нечовешко да се получават пари за подобни съвети.

Диететиката на готвеноядците е пълна с фатални противоречия. В много случаи вредните храни се препоръчват като полезни, докато съвсем съществени се представят като вредни и са строго забранени. Това е така, защото опитът на хората, които ядат готвено, се основава на непосредствените, очевидни и противоречиви ефекти на хранителните продукти и на погрешните изчисления, направени в лабораторията. Милиони невинни хора загиват в резултат на тези противоречиви и погрешни изчисления.

Най-надеждният пътеводител е основният и съвършен опит на суровоядците, в резултат на който всички грешки, противоречия и недоразумения, които съществуват в медицинската наука като цяло и в диетологията в частност, биват извадени наяве и коригирани веднъж за всички. Необходимо е да се умножат примерите от този опит надлъж и нашир и да се запознае цялото човечество с получените резултати.

Най-лошото престъпление е да привикнеш новородено бебе към готвени храни

Когато на всички стане ясно, че готвеното е неестествен навик, че е причината за всички човешки болести и че е толкова ужасна зависимост, че щом човек стане жертва на безжалостната ѝ хватка, жертвата рядко успява да се освободи отново се изтръгва от лапите му. Какво право има разумен човек да го въвежда в организма на

невинно новородено дете от собствените й ръце? Какво право има тя да опустошава органите на малкото си бебе с храни, които са изгорени, унищожени, убити в огън? Не е ли най-безмилостното от всички престъпления, не е ли всъщност убийство, брутално детеубийство? Аз самият съм убил двете си любими деца със собствените си ръце по този начин и съм напълно наясно с мащаба на престъплението.

В действителност всички пристрастени към храната родители са детеубийци. В настоящето век никой не умира от естествена смърт. Всички смъртни случаи са резултат от болести, причинени от готвени ястия, а хората, които учат децата да ядат готвена храна, са техните родители. Родителите, които ядат готвено, трябва напълно да осъзнаят, че отговорността за всяко заболяване и разстройство на техните деца е изцяло върху техните собствени рамене. Те трябва да обмислят този въпрос най-сериозно, преди да продължат да продължават в обичайния си грешен курс. Основата на всеки рак или инфаркт се поставя с първата хапка готвена храна, дадена на бебето, дори когато болестта се проявява в най-напреднала възраст.

Може да се спори, че за възрастните хора е трудно да бъдат напълно лишени от готвена храна. Много добре тогава, в такъв случай нека упорстват в пагубните си навици до насита. Но какво ги принуждава да изгарят интегралните суровини на едно малко дете, да ги унищожават, да ги лишават от най-важните им съставки, да ги превръщат във вредни вещества и след това да ги дават на бебето? Това нечовешко поведение към невинни деца, това варварство със сигурност трябва да спре.

Няма научно правило, което да пречи на родителя да дава на детето си покълнала пшеница вместо бял хляб, полиран ориз или макарони; пресни сокове от моркови, портокали, грозде и ябълки вместо сухо мляко; сурови плодове вместо компот; орехи, бадеми, покълнали боб и грах вместо месо и мазнини. Като яде сурова храна, детето се радва на здрав, щастлив и дълъг живот, докато алтернативната диета го води до болести и преждевременна смърт. Бъдете спокойни, че детето с цялата си душа желае сурова храна. Той изисква да получи суровините си в непокътнат вид и има неоспоримо право върху тях.

Лекарят или родителят, който не е лишен от здрав разум и съвест, трябва да действа съответно, без ни най-малко колебание.

Когато на възраст от три или четири месеца започват органите на бебето за да оперира неправилно, късогледият лекар предписва два или три вида изкуствени витамини вместо хилядите вещества, изгорени на огъня, или най-много препоръчва като лекарство няколко мерени лъжици плод сок, като по този начин успокоява както собствената си съвест, така и тази на родителите на бебето. Защо едно дете да страда от недостиг на витамини, ако със собствените си ръце майка ѝ не унищожава витамините, които се съдържат в естествените храни?

Нека затворим очи за момент и да си представим в цялата му цялост чудото, което природата прави. Веднага щом въведем едно зърно пшеница във фабриката на човешкото тяло през устата, организъмът приема това зърно, разгражда го и го разпределя в тялото. Хилядите различни вещества, които са концентрирани в това зърно, се движат във всички посоки и всяко от тях отива да изпълни съответното си задължение. По този начин различните хранителни съставки в едно житно зърно изпълняват десетки хиляди различни задачи и провеждат биологичните функции на организма без никаква грешка или недостатък.

Но какво се случва, когато вкараме в стомаха хапка от бял хляб? Безцелно настройва стомаха да работи; изгаря се и се превръща в безполезна топлина, или в най-добрия случай отива за добавяне на няколко тухли или камъни без хоросан върху някои лениви, безполезна клетки. Сърцето на човек, който се храни с чисто жито, е твърдо и силно като царевично зърно, докато сърцето на човек, който яде бял хляб, е слабо и ронливо като хляба, който той яде. За това свидетелства непрекъснато увеличаващият се брой сърдечни недостатъчности.

Дали по някакво чудо днес целият свят да се опомни и възприемат практиката на суровоядство, с изключение на някои конкретни случаи, които са твърде напреднали в болестите си, няма да има преждевременни смъртни случаи през следващите три или четири десетилетия, докато не настъпят стареене

хората достигат дълбока старост. В действителност смъртните случаи, причинени от готвено ядене, надвишават няколко пъти тези в най-големите войни.

В името на всяко безпомощно дете отново се обръщам към всички учени, учени хора, лидери на нации, министерства на здравеопазването, родители и добросърдечни мъже по целия свят, за да сложат незабавен край на това ужасно престъпление срещу малки деца. Всеки ден забавяне струва хиляди невинни животи. Възрастните хора са свободни да пожертват живота си на фаталните удоволствия от готвената храна и по този начин да се самоубият, но кой им е дал правото да избиват бедните си деца, особено след като тези храни, далеч не им доставят никакво удоволствие, просто засищат децата с отвращение? Безсмислено е да се твърди, че когато детето порасне, ще види как другите ядат и тогава самото то ще почувства желание да яде. Първо, варварство като готвеното не може да продължи дълго и можем уверено да очакваме ранната победа на суровоядството. Освен това има милиони хора, които виждат алкохолизма или наркоманията на другите, но се пазят доста далеч от подобни пороци. Детето ми е вече на бг

(Това се отнася за 1963 г., когато е написан този раздел от книгата) И тя може да разбере всичко; тя вижда готвената храна, изядена от други хора, но самата тя се отвращава от нея с цялата си душа. Кой пристрастен към опиума учи невръстното си дете да придобие навик към наркотиците още от люлката? Кой здрав разум подтиква човек да пожертва собствения си син и да го направи ранен спътник на своите отвратителни навици, за да санкционира и увековечи личните си зависимости? Нека родителите първо да отгледат здраво дете според законите на природата, а след това, след като порасне, да оставят по-нататъшното му поведение на свободната му воля, както правят и с всички други пороци.

След като прочете тези редове, никой разумен родител не може да намери оправдание във факта, че други авторитети са дали съвсем различни съвети. Ако продължава да пренебрегва гласа на истината, тя трябва да поеме на плещите си отговорността за съсипването на здравето на детето си и подкопаването на бъдещето му. Човек трябва да бъде лишен от най-елементарната преценка, за да замени 10 000 вещества с нула вещества, живи клетки с мъртви клетки, напълно балансирани суровини с дегенерирани материали, естес

хранителни вещества чрез неестествени хранителни вещества, покълнала пшеница чрез бял хляб, зелен грах чрез месо и пресни плодове чрез конфитюр.

Гастролатралните биолози трябва да докажат, че природата го е направила
Направи грешка, като не ни представи хранителни продукти в а
Готвено състояние

Обръщам се публично към всички учени или да потвърдят моите виждания и да ги обяви пред целия свят или да докаже, че когато естествените храни се поставят на огъня, не се понасят загуби в техните хранителни съставки или енергийно съдържание; не настъпва смърт на живите растителни клетки и не настъпват промени в структурата на атомите. Те трябва допълнително да докажат, че при създаването на хранителни вещества за човешкия организъм, зрелият е направил грешка, като не ни ги е представил с хранителните продукти в „пречистено“, сготвено или изгорено състояние, че операциите, извършвани във фабрики и в кухни са научни мерки, насочени към коригиране на грешките на природата и че изкуствено създадените от човека витамини имат по-висока хранителна стойност от витамините, открити в природата. Ако не успеят, те трябва да признаят трагичните грешки, които са били допускани досега и, премахвайки готвените ястия веднъж завинаги, трябва да потърсят убежище в мъдростта на Вселената и да спрат да се намесват в състава на естествените хранителни продукти, създадени от природата на Земята. Нека тези, които се смятат за месоядни, консумират месото си, ако могат, пряко и цяло, както правят месоядните зверове, без да убиват клетките му или да го дегенерират по някакъв начин.

Нямаме право да нарушаваме целостта на суровините, създадени от природата за човешкия организъм, когато с всички научни средства, с които разполагаме, не сме в състояние да създадем и най-малкия едноклетъчен организъм; когато с помощта на всички известни ни хранителни съставки не можем изкуствено да нахраним един организъм и да го поддържаме дълго време жив; и когато едва сме успели да разпознаем една хилядна част от веществата в едно царевично зърно. Вярно е, че са проведени много изследвания и е постигнат значителен напредък в разпознаването на различни хранителни вещества и в резултат на това много важни хранителни вещества

са открити съставки, но всички тези открития не могат да бъдат по-значими от изобретяването на изкуствените спътници. Разликата между изкуствените витамини и хранителните съставки, съставляващи едно зърно царевица, е от същия ред като разликата между създадените от човека изкуствени спътници и небесните тела, образуващи цялата ни галактическа система. Учените, които правят изкуствени спътници, обаче, никога не се осмеляват да унищожат съществуващите галактики и да ги заменят с новосъздадени от тях междузвездни тела.

Нашият най-добър курс е да изучаваме внимателно законите на природата еволюция на животински и растителни организми. Но при никакви обстоятелства не трябва да отменяме работата на природата и след това да се опитваме да я реконструираме с помощта на мизерни екстракти от жлези и изкуствени витамини.

Когато поставим парче картоф или мозък в масло и започнем да го пържим, ние започваме процеса на неговото унищожаване още от първия момент. Веднага започва да цвърчи, да се сбръчка, да покафенява и след това да изсъхне, а ако продължим още малко, се овъглява и се превръща в подла пепел. Онази апетитна миризма, която гъделичка ноздрите ни, е миризмата на най-ценните съставки на природните храни, които се смеят на сетивата ни и изчезват във въздуха.

Термините "готвене" и "печене" не трябва да се използват в смисъл на подготовка, конструиране и подобряване, както са използвани досега; те трябва да бъдат използвани по-скоро, за да предадат усещането за съсипване, унищожаване, изгаряне, убиване или унищожаване, защото чрез тези операции ние унищожаваме най-ценните вещества, които са от жизненоважно значение за нашия организъм и по този начин извършваме най-отвратителното престъпление срещу човечеството .

Бебе ненавижда вкуса на готвените храни, които

Изглеждат апетитни само за пристрастените към храната, точно както

Опиумът изглежда приятен за наркомана

Простодушните хора може да си помислят, че би било жестоко да се лиши деца на удоволствието, получено от вкуса на готвените храни. Такива

хората трябва да осъзнаят, че всъщност готвената храна изобщо не е вкусна; те изглеждат вкусни само за зависимия от храната, точно както опиумът изглежда приятен за зависимия от наркотици. Досега не е имало кой да ни каже тази проста истина, защото от незапомнени времена никой не е бил свободен от хранителна зависимост.

Органите на новороденото са адаптирани само към състава на сурови храни. Бебето много се радва на сурови плодове и зеленчуци.

Той яде с най-голямо задоволство сурови зърнени храни, картофи, боб, патладжани, зелен грах и леща, които са много вкусни за него, но са неприятни за готвеноядците.

Малкото дете не изпитва никакво удоволствие от вкуса на готвените ястия; той ги ненавижда и отбягва с цялата си душа и с голяма болка поглъща тези неестествени храни. Но бедният, простодушен родител не разбира това. Тя се ръководи единствено от собствената си пристрастеност и в безпокойството си да нахрани добре детето, тя продължава да натрапва тези гнусни храни в гърлото му до такава степен, че превръща детето в свършен наркоман, като по този начин съсипва здравето и щастието му.

През първите няколко години от живота си бебето носи ужасно борба с неестествените храни. Това личи от многобройните детски боледувания и честите стомашни разстройства, от които страдат децата, както и от високата детска смъртност. Бебето е новопостроена перфектна фабрика. То никога няма да се разболее, ако му осигурим естествени хранителни вещества за нормалните хранителни дейности на неговите органи.

Всеобщото приемане на суровото веганство е единственият начин да освободим всички човечеството от проклятието на болестите веднъж завинаги. Разпространението на суровоядството трябва да започне от болни хора, новородени деца, хора, надарени с необходимата сила на волята и мъдрост, както и разумните родители на суровоядските деца, които ще бъдат задължени да изключат от домовете си всякакви следи от долнопробна храна, така че да не подлагат на изкушение децата си. Този първоначален период на доброволно въздържане от готвена храна ще продължи до деня, в който властите ще дойдат на себе си

техните сетива и ще решат да обявят суровоядството за задължително, като по този начин наложат благоразумната воля на природата върху невежите, неинформирани маси. Ще дойде време, когато суровоядството ще надделее в целия свят. В това благословено бъдеще готвенето ще бъде известно като престъпление.

Предполагамата трудност при бързото премахване на навика за готвено хранене не трябва да служи като извинение за отричане на причинената от него вреда. Никой не се опитва да оправдае кражбите, грабежите и убийствата, въпреки че не беше възможно да се изкоренят тези пагубни язви от човешкото общество. Същественото е учените да признаят принципно и да заявят пред обществеността, че процесът на готвене на храните е неправилен, неестествен и опасен и че той е пряката причина за заболяванията. Вторичният въпрос за прилагането на суровоядството в реална практика може да бъде оставен на последващия ход на събитията.

Готвеното хранене последователно е родило пристрастяване към храната, болести, медицина и фармакология. Крайната цел на медицинската наука е да поправи и обнови дегенериралите и обезобразени органи на човека. На мястото на медицинската наука суровоядецът има своя наука или здраве, чиято цел е да предотврати споменатите по-горе дегенерации и да осигури здрав, щастлив, дълъг и спокоен живот на настоящите и бъдещите поколения. Всички болести са причинени от нарушаване на законите на природата. Суровоядството кара хората да спазват тези закони.

Практиката на суровоядство в моето семейство

Фактът, че на 60 години мога да напиша тези редове се дължи на суровоядство. Преди седем или осем години сърцето ми беше в толкова лошо състояние, че сърдечният удар изглеждаше неизбежен. Някога оставах без дъх, изкачвайки няколко стъпала; Нямах сили да вдигна кофа с вода. Запек, лошо храносмилане, киселини, безсъние, главоболие, хемороиди, подагра, склероза, високо кръвно налягане, тахикардия, хроничен бронхит, хемороиди и чести настинки бяха спътници на живота ми от много отдавна. Благодарение на суровоядството се отървах от всички тези неразположения. Свалих трайно кръвното от 18-20 на 13, а пулса от 80-90 на 58-60. Без признаци на умора,

Мога да вървя до Таджриш и обратно (разстояние от 24 километра) за четири часа, да се изкачвам по планини като коза, да вдигам тежки куфари нагоре по стълбите и когато имам време, правя 12 километра разходка като обикновена ежедневна рутина. Аз, който навремето боледувах от хроничен бронхит и бях лежал с грип по няколко пъти в годината, през последните няколко години дори не съм имал обикновена настинка и цяла година спях на открито в зимата и лятото, без ни най-малко страх от студ или микроби.

Преди години имах такъв тежък пристъп на подагра, че не можех да пипам ставите на големия пръст на крака ми; днес мога да ги въртя с всички сили без ни най-малко болка. Къде по света са получени подобни резултати с помощта на атофан, АСТН, дигиталис, бромиди, йод, аспирин, антибиотици и хиляди други лекарства?

Може с увереност да се очаква сърцето, което работи с честота от 58 удара в минута, да продължи да работи много години, без изобщо да е изложено на опасност от инсулт. При условия на готвене като спад в пулса се получава само при слабо сърце, но в моя случай това е естествен резултат от закономерността в работата на храносмилателните ми органи.

Изключително важно е, че когато се опитам да претоваря стомаха си с няколко пъти повече от нормалното количество естествени храни, те не се задържат дълго в стомаха, а веднага преминават в червата и за няколко часа напускат тялото, без да се подлагат на никакво разграждане и без да предизвиква най-малко храносмилателни смущения или да ми причинява какъвто и да е дискомфорт. При това състояние пулсът ми се учестява с не повече от четири-пет удара в минута, докато когато се опитам да се „заситя“ с готвена храна като „обикновен човек“, сърцето ми веднага скача до 85-90 и отнема дни, докато стомахът ми възвърне нормалното усещане за лекота.

Наред със себе си отглеждам третото си дете като суровоядец. Тя вече е малко момиченце на седем години, но никога не е слагала в устата си и хапка дегенерирала храна. Здравето ѝ е

олицетворение на съвършенството. Сега виждам каква голяма разлика има между суровоядните и готвеноядните деца. По-лесно е да отгледаш стотина деца суровоядци, отколкото едно дете ядящо готвено. Човек никога няма повод да се тревожи за детските заболявания като втрисане и настинки, диария и запек, или за проблеми, свързани с това, че детето яде твърде много или твърде малко. Тя е весела като чучулига и винаги, когато пожелае, отива на масата и си помага с всичко, което обича да яде. Тя свири, пее и танцува по цял ден без капризи и капризи, без да плаче, без да създава проблеми на околните.

Тя си ляга точно в 8 часа вечерта и след като си попее няколко минути, затваря очи и спи като топ до 6 часа сутринта. Нещо повече, най-забележителният факт е, че след първите няколко месеца можем да си спомним само три или четири случая, когато тя се е събудила през нощта. Сънят ѝ е толкова дълбок и здрав, че никакъв шум или движение не я кара да се събуди.

Когато други деца в детската градина сядат на масата за закуска, за да ядат хляб и сирене, хляб и масло, сладкиши и т.н., тя изважда торбата си с плодове, която е взела от възрастни, и тихо им се наслаждава. Когато сме на гости при приятели, тя гледа с пълно безразличие тези претрупани маси за чай, около които хората се настаняват и се "наслаждават" на всякакви сладкиши и сладкиши. Тя никога не изявява желание, дори и от любопитство, да опита някоя от тях. По този начин трябва да се възпитават всички суровоядски деца.

Жена ми, на която никога не съм натрапвал мнението си, постепенно променяйки системата си на хранене в името на детето и здравето си, вече е пълен суровоядец и е доста доволна от състоянието си. Като начало тя се отказва изцяло от месото, а след това намали безмесните готвени ястия до едно или две на седмица. Когато детето порасна още малко, те бяха заменени с няколко варени картофа, приемани от време на време. Накрая и те бяха напълно изоставени, когато един ден детето попита: „От какво е тази гадна миризма, мамо?“ След това тя приема само тънка филия пълнозърнест хляб, който понякога яде с орехи, без да се вижда от детето.* Днес тя вижда прекрасния ефект на суровоядството върху нейния организъм и не е изненадващо,

следователно, че тя се въздържа от всички готвени храни. И всичко това беше постигнато без особени затруднения, след като решението беше взето сериозно. Когато в къщата не мирише на готвена храна, суровоядството става много просто. Това е пътят, който трябва да следват всички родители, които ценят здравето си и обичат децата си.

Всички лоши навици на човека са резултат от варени храня се

Суровоядството ще изгони от арената всички други пороци като алкохолизъм, тютюнопушене, наркомания и алчност. Тези зависимости вече не могат да съпътстват суровоядството. Тези пороци са сателитите на хранителната зависимост.

Чрез победата на суровоядството най-накрая ще бъде установен траен мир в света и между народите. Всички престъпления, омраза, вражда, арогантност, ревност и изобщо всички лоши навици на човека са рожба на готвеноядството. Чрез премахването на готвеното ядене страстите на хората ще се успокоят, умовете им ще бъдат облагородени и животът ще стане толкова лесен, че хората вече няма да бъдат задължени да разкъсват плътта си един на друг или да продават съвестта си за каша варива.

Концепцията за диетата трябва да бъде ограничена до Замяна на неестественото хранене с естественото Начин на хранене

Пълното суровоядство е единственият начин за освобождаване на човечеството от болести. Полумерките никога не са давали и няма да дадат резултат. При настоящите условия на готвено хранене всички приети изчисления на хранителните стойности на специфични диети трябва да се третират като безсмислени. Без значение каква е болестта, когато се обсъжда въпросът за диетата, трябва да мислим само по отношение на суровото и сготвеното, естественото и неестественото, чистото и изроденото. Препоръките, които се правят всеки ден по радиото, във вестниците и по различни други начини относно употребата на специфични витамини, минерали и протеини, както и информацията, дадена за техните калорични стойности, с

неприложими, безполезни и опасни, особено когато се основават на употребата на лекарства и животински храни.

Когато разглеждаме свойствата на отделните хранителни вещества, ние изобщо не трябва да се тревожим какви конкретни витамини или други съставки съществуват в дадено хранително вещество. Неизменното присъствие на всички различни съставки във всяка хапка храна трябва да бъде задължително. Следователно трябва да се погрижим никога от съставките да не липсва в храната, която консумираме. Такъв е случаят, когато ядем всякакви сурови растителни храни, докато в готвената храна те липсват в хилядите си.

Векове наред хиляди специалисти са правили диететика конкретното им изследване. Но тъй като те са обърнали внимание само на второстепенни проблеми и не са взели под внимание щетите, нанесени от кухненския пожар, техните изследвания не са успели да дадат желаните резултати и, още по-лошо, поради многобройните си противоречия, те са били пагубни за човечеството. Дори вегетарианците, които може да се считат за най-прогресивните сред тях, не само са толерирали щетите, нанесени от огъня, но са се примирили и с употребата на бял хляб и рафинирана захар, които са лишени от всички ценни съставки. Все пак трябва да се признае, че в победата над човешките зависимости вегетарианците са минали по най-стръмния път. Най-трудният ход е въздържанието от месо, след което замяната на безмесната диета със суровоядство е само малка стъпка, въпреки че с тази малка стъпка те трябва да постигнат крайната си цел. Следователно може да се очаква, че вегетарианците от всички нюанси на мнение ще приемат принципите на суровоядството и ще се съберат заедно под едно знаме, за да положат основите на този щастлив живот, който винаги е бил мечтата на човечеството.

Като експерт по диететика G. Hauser си спечели голяма репутация в Америка. Но дори Хаузър, колкото и прогресивен да е в сравнение с други диетолози, не взема под внимание вредата, нанесена от готвенето, и затова се опитва да възстанови щетите, нанесени в кухнята, с помощта на рецепти. Да предположим за момент, че неговият съвет

може да служи за някаква полезна цел. Но къде е работникът, селскостопанският работник или обикновеният човек на улицата да намери таксата от хиляда долара, която трябва да плати, за да получи информация колко черна меласа трябва да вземе сутрин, колко мая вечер , или колко хиляди единици от даден витамин трябва да поглъща всеки ден?

Това не е правилният подход. Необходимо е да се запознае с цялото света възможно най-задълбочено с неразделните суровини на човешкия организъм, да промени радикално настоящите хранителни навици и да спре препоръките за специфични диети и индивидуални витамини.

Учените знаят, че никой човек, който се храни изключително с хляб, полиран ориз или месо, не може да се надява да живее дълго. Но обикновеният човек не знае това. Според него тези храни осигуряват отлична храна. Как можем да гарантираме, че под силата на обстоятелствата или поради натиска на бедността индивидът няма да изхрани безразсъдно себе си и децата си само с тези храни и няма да се съсипе в резултат? Дори и най-изтъкнатият учен, запознат с цялата тема, не е в състояние да устои на порива на своята алчност и изяжда толкова много от тези проклетни вещества, че се самоубива бавно, но сигурно и се самоубива твърде рано с помощта на рак или инфаркт. Следователно не е достатъчно просто да се разпространяват тези идеи в книги; необходимо е да се мобилизират съответните органи на държавата, за да се въведат основни, планирани промени в хранителните навици на хората. Трябва да се предприемат активни мерки за постепенно ограничаване на масовото разхищаване на хранителни съставки и за насърчаване на консумацията на сурови и неопетнени храни. Крайната цел на всеки вид диета е суровоядството, когато думата "диета" губи значението си и отстъпва място на израза ЕСТЕСТВЕНО ХРАНЕНЕ или НЕПЪЛНИТЕ СУРОВИНИ ЗА ЧОВЕШКАТА ФАБРИКА.

Използването на изкуствени витамини и минерали трябва да бъде

Спряна

Относителните количества на хранителните съставки в естествените хранителни продукти варират значително, в смисъл, че срещу един милиграм от една съставка може да има една хилядна от милиграма от втора съставка и една милионна от милиграма от трета. Но съставката с тегло една милионна от милиграма е също толкова важна за човешката фабрика, колкото и тази с тегло един милиграм. Сега, по време на готвенето, точно онези съставки, които съществуват само в малки следи, се унищожават в първия момент.

Човек може да се чуди защо с такива дефектни суровини човешката фабрика не спира да работи веднага, както би направила обикновена фабрика, а продължава да работи доста дълго време, като по този начин води хората до погрешното заключение, че всичко, което задоволява апетита им, е храна .

Фактът е, че човешкото тяло не е обикновено фабрика. Това е огромен свят с милиарди жители, безброй фабрики, различни организации, системи, складове, резерви и така нататък. Дори и да не получи никакво хранене, то пак може да се поддържа живо до 70 дни или дори повече, като използва натрупаните си резерви.

След като попаднат в организма, хранителните вещества се разнасят в човешкото тяло с кръвна среда и всяка клетка получава веществата, подходящи за нейната структура и специалност. Но клетките на жлезите и органите не вземат нищо от малкото дегенерирани съставки, които присъстват в готвената храна в толкова малки разновидности, които могат да се преброят на пръсти. Те продължават да чакат, в глад и лишения, докато господарят им благоволи да протегне пръсти, за да си помогне с парче лук, зелен зеленчук или плод.

Човек не усеща глада на отделните клетки, тъй като, независимо от силния глад на жлезистите и органичните клетки, стомахът му е пълен, зависимостта му е задоволена, той самият е доволен. Но още по-голямо съдържание са безполезните, лениви и неактивни клетки, които алчно поглъщат съответните „напълно балансирани строителни материали“.

към техните структури и "укрепват и укрепват" тялото чрез увеличаване на обема му.

Това е причината, поради която с 50-60 килограма излишни, безполезни клетки, така нареченият здрав, здрав и бодър човек не притежава няколкостотин грама активни, специализирани клетки, чрез които една или друга негова жлеза да функционира нормално и произвежда безупречни продукти. Докато жлезите и органите не са били лишени от последните остатъци от активни клетки, човек може някак си да продължи съществуването си; но когато най-сетне се изразходват, смъртта става неизбежна. След това "ситият", "едър" и "енергичен" човек умира от гладуване на жлезите и органите си. Например сърдечните клетки губят необходимата сила и еластичност за осъществяване на нормалните контракции. След това сърцето се опитва да спаси положението, като увеличава броя на клетките си, в резултат на което се разширява с клетки, образувани от животински протеини и бял хляб. - Но това е безполезно, защото тези клетки нямат капацитет да извършват каквато и да е полезна работа и не след дълго органът спира да работи напълно.

Не знаем със сигурност колко различни съставки отиват правенето на житно зърно или на друго растително тяло. Нека вземем хипотетичен, приблизителен брой, да речем 10 000. По силата на най-елементарните закони на природата тогава трябва да разсъждаваме, че суровините, необходими за човешката фабрика, са съставени от 10 000 различни вещества и при доставянето на тези материали е важно да се внимава особено една или друга от съставките да не е отсъстващ. Това е най-естествената система за осигуряване на нормална работа на човешката фабрика.

Сега нека видим колко обърната е диетологията на това готвено хранене възрастта е. Мъжете извършват масово унищожаване на тези основни вещества и подхранват телата си само с няколко разновидности на техните съставки.

След години на усърдни изследвания биолозите откриват, че има само 1015 вида вещества в сиренето, маслото, черния дроб или мозъка. Човек би очаквал от тях да признаят, че в резултат на дългия си труд са открили, че такива и такива храни се състоят само от 10-15

видове унищожени, небалансирани, носещи отрова, изродени и мъртви вещества, и че на съставките, образуващи нашите суровини, 9990 разновидности отсъстват и следователно тези храни са толкова недостатъчни, вредни и опасни, че употребата им като хранителни вещества не трябва да се препоръчва от никого. Но вместо това те посочват едно по едно имената на всички вещества, които са успели да намерят в тези храни, описват подробно функциите им в храненето и след като изброят свойствата им, ги препоръчват като "полезни" хранителни вещества. Те не споменават нито дума за липсата на хилядите хранителни съставки, нито говорят за тяхната роля в храненето или катастрофалните резултати, които неизменно следват липсата им.

И все пак тези съображения са доста съществени аспекти на въпроса.

Трябва да се има предвид, че толкова многообразни са функциите на суровината храни в организма, които дори по някакво чудо човек да ги опознае всичките, цял живот не би бил достатъчен само за тяхното описание. Трябва да считаме за един от елементарните закони на храненето факта, че никоя хранителна съставка не може да служи на истинската си цел, ако се приема изолирано, отделно от цялото.

Когато човек посочи дори и на най-известния учен, че има няма и следа от каквито и да било витамини в белия хляб, който яде, той отвърща без ни най-малко колебание, че също яде храни, съдържащи витамини. Със същото основание един зидар може да слага тухлите си цял ден и да издига стената си без хоросан, а след това твърдят, че има моменти, когато той също използва хоросан. Такава е слепотата, причинена от пристрастяването към храната.

Какво е бял хляб, ако не нишесте, захар, мазнини, протеини и няколко вида мъртви соли - с други думи, само безжизнената пепел на няколко от 10 000 съставки, образуващи нашата суровина? Какво е рафинирана захар, ако не една от горните 10 000? Какво е месото, ако не протеини, съдържащи отрова и следи от няколко дегенерирани съставки? И все пак човек пълни стомаха си до ръба с тези няколко вещества и лишава органите си от хиляди наистина основни хранителни вещества. Що се отнася до произтичащите от това нарушения, които възникват в неговите органи, може да се образува

някаква идея, като посетите болници или разгледате илюстрациите в медицинските учебници. Как могат да бъдат причинени такива ужасни деформации, рани и язви, ако не поради липсата на превъзходни хранителни вещества?

Въпреки че учените досега са открили само 40-50 вида от хилядите хранителни съставки, голяма част от медицинската литература е посветена на описанието на ефектите на тези вещества, които също формират основата на много други медицински дейности. Освен това, широка мрежа от търговски предприятия се е разпространила по целия свят за производство и разпространение на тези вещества.

Можем добре да си представим каква ще бъде ситуацията, ако вместо тези 40-50 съставки, изследователите успеят един ден да открият 400 или 500, да не говорим за 4000 или 5000 вида вещества. Днешният човек изглежда е изгубил от поглед целостта на истинските суровини, необходими за тялото му; или те не са веднага на негово разположение, или той намира за невъзможно да ги получи. Така че той трябва да надникне във всяко кътче и кътче, за да ги открие едно по едно, за да задоволи нуждите на своя организъм. Изследователите считат за научни само онези вещества, чиито формули са им известни и са отпечатани в книги. Тъй като не познават пълните формули на съставните части на едно житно зърно, те не виждат нищо научно в това. Това е "обикновено" вещество, което е лесно достъпно, изобилства навсякъде и е известно на всички. Но съвсем друг е въпросът, когато успеят да открият нова хранителна съставка и да намерят нейната формула. Тогава става научно; неговото откритие е приветствано като голям триумф в областта на медицината и, нещо повече, то внася нов плам и ентузиазъм във фабрики, аптеки и клиники. И всичко това, защото човек не иска да се откаже от белия си хляб.

Каквото и да стане, хората най-после трябва да признаят, че единственият начин да се отървем от болестта е първо да ограничим строго и след това да забраним изцяло масовото унищожаване на нашите хранителни съставки.

За тази цел отговорните органи трябва да извършват интензивна публичност и трябва да предприеме активни мерки за предотвратяване на масовото унищожаване на

хранителни съставки. Те трябва да получат нови разновидности на ястия от смеси от сурови храни и да ги препоръчат на обществеността, чиито хранителни навици ще претърпят постепенни промени. В резултат на това болестите, които сега засягат човечеството, ще бъдат постепенно елиминирани и огромна икономика ще бъде засегната в разходите ни за живот.

Преди да станем суровоядци, семейството ни консумираше по килограм хляб на ден, а сега килограм жито ни стига за осем до десет дни. На диета с бял хляб трябваше да съм мъртъв отдавна, но благодарение на животворното жито съм жив и съм сигурен, че ще живея поне още 40-50 години.

Сравнението между здравето на суровоядството и Децата, които ядат готвена храна, са най-доброто средство за потвърждаване на вредата, причинена от яденето на готвена храна

Принципите трябва да бъдат възприети преди всичко в дневните ясли, домовете за деца, болниците и ресторантите и след това да бъдат популяризирани чрез публичност сред широката общественост. С такива ясни и неопровержими факти, каквито представих, може да се надяваме, че проникателните учени веднага ще се заемат с работа. Но ако искат още конкретни доказателства, предлагам следния тест. Нека бебетата в един от домовете за деца да бъдат разделени на две равни групи, едната от които да се храни по съвременните медицински методи, другата да се възпитава на принципите на суровоядството. След това нека се сравни здравето на двете групи. Нямам никакво съмнение, че още в началото на целия свят ще стане ясно коя от двете системи) на храненето е наистина научна и хуманитарна. Същите резултати могат да бъдат получени чрез адаптиране на метода за лечение на болнични пациенти.

Много простодушни хора могат да възразят срещу теста на основание, че е греховно или вредно да се провеждат такива „експерименти“ върху деца. Въпреки това, ако такива хора се замислят малко по-дълбоко, ще видят, че не е експеримент за опазване живота и здравето на едно дете, като го хранят с пълната колекция от чисти хранителни съставки, предназначени

по природа за човешкия организъм. Истинските експерименти са онези нечовешки тестове, които се провеждат под прикритието на науката с няколко разновидности на синтетични вещества, едва разпознати в лабораторията, в резултат на което милиони деца напускат живота си в ранна детска възраст, оставяйки родителите си в горчивина скръб. Експериментите са онези операции, които си играят със здравето на хората чрез 1001 изродени храни и отрови и създават нови болести. Тези болести са нелепо наречени болести на цивилизацията, без ни най-малко чувство на срам от такава "цивилизация" и без да се отрази, че условията, които са родили такива болести, могат да бъдат наречени невежество, диващина или варварство, но никога цивилизация.

Научните институции и отговорните държавни органи трябва Разгледайте проблема със суровоядството без допълнително

Закъснение

Предложих радикален и в същото време много прост и естествен метод, чрез който човечеството ще се освободи от всяка болест на земята. Това е много важен въпрос, на който всички учени, лекари, интелектуалци и отговорни държавни органи трябва да обърнат незабавно внимание. Те трябва или да докажат публично, че греша в моите възгледи и да ги опровергават чрез основни експерименти, или трябва да потвърдят истинността им и да предприемат необходимите стъпки, за да ги приложат на практика. По-специално, ако лекарите проявят някакво безразличие или мълчание, това може да бъде изтълкувано от широката общественост като явен случай на нежелание от тяхна страна да предотвратят болестите, за да не бъдат намалени тяхната област или дейност. Лично аз не вярвам, че това като цяло е вярно, защото малко човешки същества могат да бъдат толкова безмилостни; но лекарите трябва да дадат положително доказателство, че имат по-висша и по-благородна цел от печеленето на пари и че тяхната цел всъщност е служба на науката, служба на човечеството.

Благородните, общественолюбиви и алтруистични лекари постигат желаната цел чрез приемането на суровоядството, докато нехуманните, егоистични и алчни лекари виждат в това своята лична загуба. Предполагамата трудност при промяна на дълбоко вкоренени обичаи може да служи само като крехко извинение

забулват скъперническите лични интереси на нечестивите хора. Откриването на суровоядството е най-добрата възможност да различим благородното от неблагородното, доброто от злото, мъдрото от неразумното.

Няма дейност с по-голяма хуманна стойност от пропагандата на суровоядството. Необходимо е да събудим цялото човечество от вековния му сън, да му отворим очите, да го отърсим от летаргията и да го освободим от сегашния му кошмар. Богатите трябва да дарят парите си за тази кауза; интелектуалците техните мозъци. От съществено значение е да се създават общества, да се създават клубове, да се издават вестници и да се печатат книги. Освен това е необходимо да се построят просторни санаториуми с всички удобства за почивка, развлечения и спорт и чрез няколко месеца „лишаване от свобода“ да се излекуват, да се подмладят, да се освободят от пагубните предразсъдъци и да се помогне и просвети тези хора. които нямат необходимата информация и воля. Много по-полезно и желателно е да отделяме пари и енергия за тази цел, отколкото да строим безполезни сгради, които не ни трябва, като църкви или училища и болници. Суровоядството е пробен камък, чрез който можем да проверим кой интелектуалец наистина притежава свободна и неограничена преценка или кой човек наистина се интересува от здравето и благополучието на обществото. Със златни букви историята ще запише имената на такива хора.

Не е грях да се говори истината

Някои хора ме обвиняват, че имам остър език. Когато наричам готвените убийци, родоубийци и престъпници, аз не отправям обвинение; Аз просто казвам истината, колкото и горчива да е тази истина. Когато една майка напълни устата на любимото си дете с гореща храна със собствените си внимателни ръце, тя уврежда органите на бебето си и го води към болест и смърт. Когато лекарят изготвя диетата от „хранителни“ и „лесно смилаеми“ ястия за малки деца и

предписва хапчета с изкуствени витамини за сметка на зеленчуци и плодове, той извършва още по-голямо нарушение.

Всеки ден наблюдавам как по странна ирония на съдбата слабите и болните смятат за лечебни именно тези вещества, които са били причината за болестите им, и ги поглъщат алчно, докато, напротив, избягват с уплах единственото вещества (сурови зеленчуци и плодове), които могат да ги върнат към здравето, само защото ги смятат за причина за своите страдания. Милиони животи са пожертвани единствено заради това фатално погрешно схващане. Човекът, който прониква в цялата дълбочина на трагедията, никога не може да остане хладен и безучастен.

Не съществува законова пречка срещу унищожаването на Суровини, предназначени за човешката фабрика

Когато се установи лек дефект в правилния баланс на суровини, доставени на индустрията на даден окръг, отговорните лица са обвинени в небрежност и изправени пред съда, докато онези, които извършват най-отвратителното фалшифициране на суровините, необходими за правилното функциониране на човешката фабрика, често остават без обиди. В настоящия век на научен напредък, най-невежият и глупав човек има абсолютното право да търси нови методи за израждане на естествените храни и да измисля и предлага за продажба най-нелепите храни. Но това, което е особено странно, е фактът, че великият учен, великият цитолог, който е посветил живота си на изследването на биологичните функции на живите клетки, или диетологът, чиято главна цел в живота му е разработването на идеална диета за човека, купува купчина от такива дегенерирали вещества и ги предлага на клетките си, с най-голямо безразличие и небрежност, ръководен единствено от диктата на своето небе.

На пръв поглед изглежда невероятно, че можем да се освободим от всички болести чрез суровоядство. Но величието на предложението се крие в самия факт, че „невероятното“ лесно се превръща в завършена реалност. Трудността да се отървете от пристрастяването към храната не трябва да се разглежда като пречка за реализацията на идеала за

суровоядство; напротив, той трябва да служи като мярка за измерване на силата на врага на човешката раса и трябва да ни подтиква да положим всички усилия, за да предотвратим навлизането на такова ужасно чудовище в организма на новороденото дете. Дори онези хора, на които им е трудно сами да се откажат от готвената храна и продължават да упорстват във вредните си навици, трябва да утвърждават истината и в името на подрастващото поколение и бъдещето на човечеството трябва да се борят за победата на тази истина, като проповядват и разкриване на принципите на суровоядството и с всички други налични средства.

Разбира се, за онези тесногръди и назадничави хора които са неотменимо предубедени в полза на готвените храни и лекарствата, принципите на суровоядството са твърде напреднали, но днес живеем в космическата епоха, а не в средновековието, когато всяка прогресивна идея или велико изобретение е било преследвано години наред от невежата тълпа. Днес пред нас е поставен въпросът за оцеляването или унищожаването на човешката раса. Колебанието е нечовешко.

Суровоядството осигурява огромни ползи в обществото Икономика и Повишава стандарта на живот Няколко пъти

Невероятно количество хранителни вещества се унищожават на огъня и чрез многобройните форми на белене, рафиниране и обработка. Като пример може да се каже, че 100 грама покълнало жито има по-голяма хранителна стойност от белия хляб, получен от килограм жито. Същото важи и за всички останали сортове царевица, варива, зеленчуци и плодове. Ако днес се откажем от всички животински храни, зеленчуците, произведени в света, ще могат да изхранят няколко пъти повече от сегашното население на света, при условие че се консумират в сурово състояние. Истинското значение на суровоядството ще стане още по-разбираемо, когато помислим за труда, времето и парите, които хората губят в унищожаването на тези хранителни вещества, и след това разгледаме всички

медицинските разходи, направени както от различните министерства на здравеопазването, така и от широката общественост с надеждата да премахнат опустошенията, причинени в нашите органи от унищожаването на същите тези хранителни вещества. Готов съм да демонстрирам истинността на твърденията си с конкретни доказателства на всеки, който може да пожелае повече подробности по темата. Историята никога няма да прости на тези отговорни хора от властта, които проявяват безразличие по този въпрос и си затварят ушите за тези вресящи истини, за да оправдаят личните си зависимости.

Може да има само две причини за отказа им да приемат принципите на суровоядството. Или трябва да заявят, че предпочитат да толерират съществуването на болести, отколкото да "лишат" човечеството от "удоволствията" на готвените ястия и да се откажат от възможността да прилагат на практика цяла поредица от "научни постижения", постигнати в резултат на това. от много упорита работа или чрез изпълнението на основните тестове, предложени от мен, те трябва да докажат, че не освобождава хората от болести, суровоядството всъщност им вреди още повече.

Това ще им бъде напълно невъзможно да направят. От това следва, че те нямат друга алтернатива, освен да разчитат на първоначалните си разсъждения, чиято крайна нехуманност е очевидна за всички.

Затова от името на всички невинни деца настоявам противниците на суровоядството да представят възраженията си в пресата, за да може да получи точния им отговор и общественото мнение да има възможност да си направи необходимите изводи и да се произнесе. окончателна и справедлива присъда.

Всеки трябва да разпознае истинското и интегрално сурово

Материали на Неговото тяло

Всеки индивид е горд притежател на едно от сложните фабрики по света и само той е отговорен за безпроблемната работа на дадения завод. Следователно е необходимо той да бъде напълно запознат с истинската, безупречна и неразделна суровина на тази чудесна фабрика.

Целостта на тези суровини не се определя от количествата протеини, мазнини, въглехидрати, витамини, минерали и калории, които са посочени от днешните биолози в техните учебници по хранене. Нито е възможно да се определи, като се поставят един до друг дълги списъци с рецепти за готвени храни.

През милиони и милиони години и чрез най-прецизни изчисления нашата прекрасна природа е събрала необходимите за човешкия организъм интегрални суровини, съчетала ги е в съвършена хармония и в нужните количества, дала им е живот и ги е концентрирала в растителни тела под формата на живи клетки.

Цялата тайна на храненето се крие в това дали тези клетки са мъртви или живи. При никакви обстоятелства веществата, състоящи се от мъртви клетки, не могат да служат като суровина за човешката фабрика.

Човекът не трябва да губи чувството си за мярка и да злорадства над своите изобретения отвъд границите на разума. Вярно е, че в изследването на отделните хранителни съставки биолозите са си положили огромен труд и са направили много важни открития, които напълно заслужават нашата признателност. Всички тези постижения обаче могат да се считат за големи само във връзка с настоящото техническо и умствено развитие на човека. Срещу върховната мъдрост на природата дори най-изтъкнатите учени, с цялата си ученост и безброй открития, нямат по-голяма проникателност от петгодишно дете. Следователно те нямат право да нарушават хармонията и целостта на суровините, създадени от природата, и да налагат на обществото своето детинско объркано знание като съвършена наука.

Несъмнено в опит да се проникне в тайните на хранителните продукти крайната цел на учените е да разпознаят всички онези хранителни съставки, които са от съществено значение за човешкия организъм, да определят относителните им количества и да ги интегрират заедно. С други думи, те искат да приготвят изкуствено житно зърно или леща и да му дадат живот. Но това, което човекът не е успял да получи след хиляди години непрестанен труд, днес природата ни дава безплатно. Какво повече искаме? Имаме ли съмнения относно съгласуването на мъдростта на

Вселената или пристрастяването към месото подтиква човека към извършване на най-невероятните безумия?

Най-безсмислено и опасно е да предполагаме, че имаме нужда от повече протеини или други хранителни съставки, отколкото има в растителните тела. Ако последните съдържат само малки количества протеини, това означава, че телата ни не се нуждаят от повече, тъй като точно с тези количества нашият организъм е бил конструиран и развиван в продължение на милиони векове.

Някои хора много обичат да говорят непрекъснато за тялото-строителни материали. Ако "напълно балансираните" животински протеини и "питателните ястия" можеха да увеличат ръста на всяко поколение само с един милиметър, днес ръстът на човека вече би се увеличил с няколко метра.

Масово произвежданите изкуствени витамини никога не могат да служат като хранителни съставки поради много очевидната причина, че доста често в рамките на пет минути след влизането им в човешкото тяло те напълно спират функциите на нашия организъм; с други думи, те ни водят до смърт.

Жалко късогледство е да се разглежда дадена храна като източник на конкретен витамин или друга хранителна съставка. Всички органични съединения се образуват от почти едни и същи съставки, но се различават по своите физични и химични свойства поради разликите в техния състав и молекулна структура. И така, всеки знае, че алкохолите и захарите са съставени от едни и същи химични елементи (въглерод, водород и кислород), но се различават значително по цвят, вкус и външен вид. Птиците се държат в клетки с един вид семена или зърно, а домашните животни често се хранят само с един вид трева. И все пак, тези същества получават пълния си запас от протеини, мазнини, витамини и минерали от един вид храна, която им се дава.

Лечението на болести с фалшиви витамини, разрушителни антибиотици и различни отрови са безнадеждни експерименти, които се основават не на етиологични и основни разсъждения, а на симптоматични, очевидни и противоречиви данни.

Никой изкуствен витамин не може да възстанови прекрасния баланс на естествените витамини, изгорени в огъня; никаква отрова не може да регулира нормалните биологични функции на дегенерирали органи и жлези; никой антибиотик не може да замени естествените антибиотици, унищожени в кухнята.

Животните лекуват раните си, като ги облизват. Техните секрети и слюнка са надарени с бактерицидни свойства. Секретите на готвеноядния човек обаче са лишени от такива свойства. Суровоядният предпазва от опасността от сериозна настинка чрез секрети, отделяни от тъканите на дихателните пътища, докато готвеноядният произвежда потоци от храчки и слюнка, но все още не е в състояние да устои на същата опасност.

Епохата на готвеното ядене е епохата, когато зависимостите, Суеверията и микробите властват

Съвременната медицина е заобиколена от заплетена мрежа от напразни суеверия. Цялата медицинска дейност се основава на симптоматични, привидни, измамни и противоречиви данни, докато най-същественят и фундаментален принцип е погребан в забрава. Това е фактът, че ЕФЕКТИВНАТА РАБОТА НА ВСЯКА ФАБРИКА Е ОБЕКТ НА РАВНОМЕРНАТА ДОСТАВКА НА ИНТЕГРАЛНИТЕ СУРОВИНИ, ОПРЕДЕЛЕНИ ОТ ИНЖЕНЕРА. В този случай НЕОТМЕННАТА СУРОВИНА НА ЧОВЕШКАТА ФАБРИКА СА ЖИВИТЕ РАСТИТЕЛНИ КЛЕТКИ И НИЩО ДРУГО.

Опиянен от няколко технически успеха, съвременният човек си въобразява, че е в зенита на цивилизацията, докато в действителност води един най-примитивен, неестествен и страшен кошмарен живот. Най-общо казано, в областта на политиката, икономиката, морала и здравето умът и чувствата на човека се управляват и действията му се ръководят от отвратителни зависимости и суетни суеверия. Забравяйки най-съществените и основни житейски проблеми, хората преувеличават съвсем незначителни неща от второстепенно значение и ги превръщат в жизненоважни въпроси, а след това губят огромно количество време и ресурси, създават

вражди, проливат океани от кръв и разпространяват всеобща разруха и разрушение.

Историците от миналото са рисували в най-отвратителни цветове налозите и данъците, събирани от чужди завоеватели. Докато днес, в момента, в който поемат кормилото на държавата, смятаните за цивилизовани и просветени мъже използват различни узаконени предлози, за да конфискуват повече от 90 процента от общите доходи на собствения си народ, за да задоволят личните си зависимости и амбиции. Те насърчават производството на тютюн, алкохолни и безалкохолни напитки, чай, какао и кафе, които подкопават здравето на хората, и след това се гордеят с увеличаването на държавните приходи, получени от тези източници. Също така може и глупавият баща на едно семейство да злорадства за нищожното си пени, спечелено за сметка на един паунд, пропилян от децата му и, което е още по-лошо, за високата цена на подкопаването на тяхното здраве.

Че настоящите предложения и препоръки за отделни витамини и минерали не постигат никакви полезни резултати, каквото и да е видно от факта, че, подтиквани от порива на всемогъщата зависимост, хранителните навици на човечеството постепенно се развиват по ужасяващ модел, който насърчава производство на опасни храни без витамини и минерали. Без ни най-малко почивка и отдых непрекъснато възникват фабрики за производство на тютюн, алкохолни и безалкохолни напитки, бисквити, сладкиши, сладолед, колбаси, консерви, бял хляб, маргарин и различни други опасни вещества.

Всички те идват да докажат това в поведението на ежедневието си хората се ръководят не от здравия разум, а от разрушителните пристрастия и суеверия, характерни за готвеностите. В този свят съществуват множество групи, които се занимават с тривиални и второстепенни въпроси от строго ограничен интерес. Оттук нататък основното задължение на цивилизования човек трябва да бъде да води спешна и решителна кампания срещу зависимостите и суеверията от всякакво описание. Това е единственото основно средство, чрез което човек ще

да успее да постигне този изобилен, спокоен, комфортен, здрав, дълъг и щастлив живот, към който винаги се е стремил.

Конкретното доказателство е пред очите ми. Чрез суровоядство не само спасих живота си, но също така се освободих от всички онези болести, които ме измъчваха непрекъснато, и напълно прогоних от себе си този натрапчив призрак на ранната смърт. На 61 години, когато хората, които ядат готвено, спират да работят и се пенсионираат, възвърнах здравето, силата, енергичността и енергията на млад мъж на 25 години. Месеци наред работя по 16 часа на ден, без да изпитвам ни най-малко чувство на умора. Напълно съм уверен, че ще изживея отново целия живот на готвеноядец.

Често се казва, че човек трябва да яде, за да живее, а не да живее, за да яде. Сега е време да докажем кои са тези, които смятат храненето за средство за постигане на цел, а не за самоцел. Нека такива хора последват моя пример, да излязат на арената, да се хванат за една обща кауза, да се борят срещу всяка човешка зависимост и да отворят пътя към нов и щастлив живот за цялото човечество.

Темите, обсъждани в тази книга, не са специализирани въпроси, които трябва да се обсъждат при закрити врати. Това са въпроси, които засягат човечеството като цяло и трябва да се разглеждат публично, така че всеки да може да разпознае истинската суровина на своето тяло.

Задължение на всички онези хора, които се интересуват от здравето на себе си и децата си, е да надигнат гласа си и да поискат тези, които се противопоставят на принципите на суровоядството, да представят своите критики в пресата, за да мога да имам възможност да им дадем подходящи отговори и по този начин да разсея скептицизма на широката публика към доктрината за суровоядството.

Приложение

Читателите на книгите ми за суровоядството често се обръщат към мен както лично, така и писмено и искат подробности за специална суровоядска диета. Сега суровоядците нямат конкретна програма за сутринта,

обедни или вечерни ястия. Яде, когато си поиска, каквото му се прииска и колкото апетитът му изисква. Но понеже готвеноядците, бидейки свикнали със специално време и закони на хранене, желаят да видят и системата на суровоядството, регулирана от определени правила, нека бъде така. Няма особена вреда в това.

Разбира се, не е по силите на един човек да разработи подробни рецепти и да планира различни менюта, включващи голям брой нови ястия. Безбройното разнообразие от готвени ястия и дегенерирани храни, които виждаме днес, се е развило постепенно, в течение на хиляди години и с усилията на хиляди хора.

Когато хората най-накрая се убедят, че най-разумният начин на хранене е суровоядството, много видове пикантни ястия ще се появят, така да се каже, за една нощ.

При условие, че посвети няколко седмици от времето, което обикновено прекарва в готвене, всяка домакиня ще може да изработи, според собствения си вкус, голямо разнообразие от прекрасни нови ястия чрез смеси от многобройните сурови храни, които са на разположение на нас; и по този начин тя ще обогати общото меню в същото време. Нека вземем собственото си семейство за пример.

След редица опити стигнах до извода, че храни като зърнени храни, варива, картофи, патладжани и тиквички, чиято сурова консумация се смята за невъзможна от пристрастените към храната, могат да се смесват в различни количества, за да се образуват такива пикантни салати, каквито ви харесват. дори и най-убедения пристрастен към месото.

Накисваме обилно във вода жито, леща, нахут, боб и др. Когато започнат да поникват след ден-два, ги изплакваме с прясна вода. След това източваме тази вода, покриваме тенджерата с капак и я поставяме на хладно място. В това състояние могат да се консумират три-четири дни. Те могат да се приемат със стафиди, орехи, фурми и много други храни или могат да се смесват с различни салати.

Когато искаме да приготвим салата, минаваме през машина за кайма жито, леща и др., а картофи и моркови настъргваме на ситно.

ренде; след това нарязваме с нож на тънки филийки краставици, домати и лук, нарязваме зелен пипер и няколко вида зелени зеленчуци.

Сега ги смесваме всички заедно и добавяме суров зехтин, пресен лимонов сок и малко прясна изворна вода. Може да се добавят и орехи, стафиди, фурми и т.н. Относителното количество на съставките зависи от индивидуалния вкус. През лятото е приятно да се ядат такива салати ледени.

Като се вземе за основа методът за приготвяне на тази салата, е възможно да се приготвят голямо разнообразие от салати с различни вкусове и визии, като се използват всички видове зеленчуци и различни други зеленчуци, като спанак, маруля, патладжан, червено цвекло и като цяло, каквото и да предлагат нашите зеленчукови градини, но основните компоненти на салатата са зърнени храни, варива и картофи.

Тази салата трябва да стане основната храна на цялото човечество. Тази храна, която е най-пълноценната храна както за богатите, така и за бедните, има предимствата да бъде здравословна, укрепваща, засищаща, питателна и евтина. Това е ястие, което съдържа всички необходими фактори за дълъг и здравословен живот. Това е рецепта срещу всички болести. Една чиния от това ястие, заедно с малко допълнителни плодове, е напълно достатъчна, за да задоволи ежедневните нужди на човека и в същото време да му осигури най-добрата защита срещу всякакъв вид болести.

Като се има предвид относителната скъпост на някои сортове на плодове, които са оскъдни през зимата, някои хора смятат, че тогава суровоядството ще им се окаже доста скъпо. Те си въобразяват, че суровоядците трябва да се хранят само с пресни плодове през цялата година. Това, разбира се, не е вярно. Има хора, които завършват голямо хранене с обилно количество плодове. Ако такива хора ядат този плод само с част от хляба, който обикновено консумират (но в суров вид на пшеница, разбира се), те ще се намерят напълно доволни. По този начин ще си спестят както разходите, така и неприятностите за приготвяне на готвени ястия, чай, сладкиши и всякакви други изродени храни.

Има някои хранителни продукти, като пшеница, орехи, кореноплодни зеленчуци, които се намират през всички сезони на годината само с леки колебания в цените им. Освен това може да се възползвате от пресни плодове, когато е сезонът им; по този начин, когато черниците са в изобилие, можем да се храним предимно с черници, както и с грозде и други плодове.

През зимата много видове натурално сушени плодове могат да се нахиснат в студена вода, да се превърнат в суров компот и да се консумират с голямо удоволствие. Към този компот можем да добавим малко ядки, шамфъстък, покълнало жито, кардамон или ванилия на прах и др. Суровият компот е най-икономичната и същевременно най-приятната храна през зимата.

Освен че ядем орехи, бадеми, шам-фъстъци и лешници в естествен вид, смесени с други сушени плодове, можем също да ги смелим и да ги използваме под различни форми или да ги смесваме със сурови зеленчукови супи или различни компоти. Най-вкусната сладка на суровоядците е халвата или сладкиш от орехи, бадеми или шамфъстък. Те се натрошават, подправят се на вкус с кардамон, ванилия или шафран и се нарязват на малки квадратчета. Тази халва се яде с най-голям вкус с различни зелени зеленчуци. Може да се постави в листа от маруля и да се яде като вид сандвич. Водата, смесена с пресен лимонов сок, е най-добрата напитка, която може да се дава на деца.

В заключение отново е необходимо да напомним на читателя много важно обстоятелство, което винаги трябва да се има предвид. В началния период на суровоядството зависимите могат да изпитат различни форми на дискомфорт, които да оставят впечатлението, че суровоядството е вредно за тях, че ги отслабва или разболява. Трябва да се помни, че всички съществуващи погрешни и катастрофални концепции в диетологията имат своя произход от такива очевидни и противоречиви впечатления. Следователно външните симптоми никога не трябва да служат като извинение за оставяне на работата наполовина. Необходимо е да се изчакат окончателните резултати, което може да отнеме няколко седмици или месеци. Но ако готвените храни понякога се смесват със сурови хранителни вещества, тези резултати могат да бъдат много забавени и неефективни или изобщо да

Техните неразположения не са нищо друго освен лечебни реакции и чрез оказаната им съпротива ще могат да се освободят от всички знайни и незнайни болести.

Най-трайният от тези неудобства е, разбира се, жаждата за готвена храна. Винаги трябва да се има предвид обаче, че импулсите на "глад", изпитван при такива обстоятелства, се стимулират не от нормалните или здрави клетки, а от дегенериралите, безполезни и неактивни клетки и от отровите, натрупани в тялото; с други думи, от самата болест, която похабява организма. Ето защо, именно като издържим и се съпротивляваме на това чувство на „глад“, ние ще можем да елиминираме тези отрови, да се отървем от наличието на безполезни клетки, да изградим необходимия набор от активни клетки и да си осигурим веднъж завинаги благословиите на добро здраве. Всеки час изтърпяване на този "глад" е победа в нашата борба с болестта.

Техеран, 1963 г

ЧАСТ ДВЕ

Конструкцията на човешкия организъм

Темите, които обсъждам в тази книга, не са специализирани проблеми. Това са въпроси, които засягат човечеството като цяло. Те засягат всички, които имат тела и живеят; те се отнасят до всички, които имат уста и ядат. Ето защо винаги се опитвам да пиша на възможно най-прост език, основавайки заключенията си на общи данни и аргументи, без да задръствам писането си с такива научни подробности и несмилаема терминология, които са извън разбирането на мнозинството от моите читатели. В моите аргументи аз не разчитам на множество очевидни и противоречиви данни, получени в лабораторията по несъвършен начин, или, още по-лошо, на някакви погрешни предположения, основани на такива данни. Доказателствата, които представям, са неопровержимите закони на природата и такива общи изводи, пол...

опит и който всеки индивид във всяко кътче на света може лесно да тества и провери сам.

В действителност концепцията за суровоядството е толкова проста, че може да се обобщи в две ясни изречения: създателят на човешкото тяло е създал и съответните му суровини; при условие, че доставяме тези суровини на тялото в тяхната цялост, без да ги подправяме, човешкият организъм ще изкара пълния си период на живот, без да се поддава на никакви заболявания.

Всеки човек, който е достатъчно проникателен, за да разбере истинския смисъл на тези две изречения и да му даде необходимия размисъл и размисъл, лесно може да разбере в какво плачевно състояние е хранителната система на съвременния човек. Той също така може да види със същата лекота, че в областта на борбата с човешките болести през миналите векове хората са прибегвали до такива средства, които са както погрешни, така и опасни и, освен това, всички тези средства наистина имат много малка връзка с основните причини за болестите .

След години на внимателно проучване и основен личен опит, днес аз не се съмнявам, че естествената система на хранене не само освобождава човечеството от всякакви болести, но също така осигурява на всяко човешко същество чудесно дълъг живот, изпълнен с мир, щастие и комфорт.

Животът на съвременния човек е ужасен кошмар, преследван от безброй грехове, зависимости и пороци. Наистина, би било необходимо да се напълнят хиляди томове, за да се опишат напълно всички пороци на човешкото същество, да се изброят подробно неговите погрешни навици на хранене, да се посочи ефикасно порочната поквара на неговите нрави и накрая да се посочи един от едно от различните погрешни средства за борба с тези злини. Но най-големият проблем пред нас е всеки човек да знае ясно как се раждат болестите и какъв е радикалният метод за изкореняване на тези болести веднъж завинаги.

На първо място е необходимо да знаем как е нашият организъм конструирана и какво е храненето.

Както знаем, животът на нашата планета се появи за първи път под формата на едноклетъчни организми. По-късно тези индивидуални едноклетъчни тела си сътрудничат, за да образуват различни групи и да създадат многоклетъчни организми. Първоначалното сътрудничество на няколко клетки с течение на времето се развива до такава степен, че да роди живо същество от много милиарди клетки.

Всяка отделна клетка сама по себе си е сложен организъм, но такъв организмите имат различни етапи на развитие. Най-примитивните едноклетъчни организми бяха амеби с най-елементарна структура, които се движеха във водата без видима цел. Единствените им функции бяха да търсят храна, да ядат, да смилат и да се размножават чрез простия процес на разделяне на две.

Те имаха свои елементарни храносмилателни органи, които се развиваха постепенно с течение на времето. На по-късен етап от развитието тези клетки се групират заедно, за да образуват многоклетъчни организми. С други думи, изоставяйки своя безцелен живот на отделен индивидуализъм, те преминават към живот на сътрудничество, където всяка клетка има определена функция, която да изпълнява в съвкупния модел на колективни дейности.

Сравнете индивидуалистичния живот на първичния човек, преди той може дори да говори правилно с кооперативния живот на днешните големи нации, където отделни групи хора работят заедно. Но дори в днешното ни напреднало общество може да се намерят безполезни, глупави, паразитни и престъпни герои, напомнящи на нашите мързеливи предци от първобитните дни. И все пак такива същества живеят рамо до рамо с хора с изключителен талант и гений.

Същото важи и за човешкото тяло, където безполезните, паразитни клетки продължават своето бавно съществуване заедно с изключително полезни клетки в най-напреднал стадий на развитие. Човешкото тяло има различни организации и структури, които се наричат жлези, органи, системи и така нататък. Тези органи и системи изпълняват своите функции чрез едновременните усилия на определени групи специализирани клетки. Интересно е да се отбележи, че тези специализирани клетки не изпълняват специфичните си функции с помощта на специални инструменти и

оборудване, изградено отвън; по-скоро всеки от тях сам по себе си се превръща чрез цялата си структура в изключително сложна фабрика.

По този начин клетките, които образуват бъбреците, са снабдени със специално дрениращо и филтриращо оборудване, чрез което те отделят от кръвта и изхвърлят с урината вредните за организма нечистотии и отрови; клетките на жлезите вземат необходимите суровини от междуклетъчната течност (от която суровина няма и следа в готвената храна) и, превръщайки ги в хормони, ги доставят на тялото; клетките на мускулите притежават специална контрактилна сила, която им позволява да извършват телесни движения и да извършват тежка механична работа; накрая, нервните клетки се захранват с метри влакна, чрез които командите на мозъка се предават на цялото тяло. Така че всяка от клетките, които образуват човешкото тяло, е сложна фабрика с определена структура, която се различава по своите функции от тези на своите съседи, като се започне от клетките на ноктите, косата, костите, мускулите и жлезите до клетките на мозъка.

Несъмнено би било много интересно да е завършен познаване на структурата на клетките и същността на всички дейности и процеси, които протичат в тях. Но дори ако по някакво чудо човек би могъл да проникне във всички скрити тайни на клетките и техните многообразни функции, ще е необходимо да се напълнят не просто хиляди, а милиони томове, за да ги опишем, докато всеки от нас ще се нуждае от дузина живота, за да получите само бегъл преглед на всичко написано.

Противно на претенциозните твърдения на някои самохвалци, човече наистина има много малко информация по всички тези въпроси. С всеки напредък в обучението си той трябваше да бъде все по-убеден, че знанието, което е успял да придобие, е безкрайно малка част от това, което все още остава скрито за него. И все пак, опиянен от няколко технически успеха, днешният човек си представя себе си в зенита на научното съвършенство и без никакво позволение или пречка се бърка на воля в това чудо на чудесата, човешкия организъм. Всъщност той е толкова наивно самонадеян, че посредством най-ужасното

измислици и с още по-ужасни отрови той предприема отчаяно безумни ЕКСПЕРИМЕНТИ, за да отстрани нарушенията, които са се появили в този организъм. Защото наистина досега нищо не е направено от ЕКСПЕРИМЕНТИ, ЕКСПЕРИМЕНТИ И ОЩЕ ЕКСПЕРИМЕНТИ. Нещо повече, той прави тези експерименти не само върху бедните беззащитни животни, но и върху собственото си тяло, върху любимите си деца, върху цялото човечество. ТОЙ НЕ ВИЖДА ДРУГИ СРЕДСТВА ЗА ПОСТИГАНЕ НА ЦЕЛТА СИ.

Но винаги трябва да имаме предвид един неопровержим факт: човек, който няма подходящи познания за работата на обикновен часовник, никога не трябва да се заема да го поправя, от страх да не доведе до разстройство целия механизъм с просто погрешно движение на ръката. Експериментите, направени върху човешкия организъм от днешните учени, могат да бъдат сравнени с безсмислените действия на работника, който, след като е работил няколко дни във фабрика, се опитва да разглоби нейните машини и да ги сглоби отново.

В случай на остро заболяване лечителят винаги е природата, но изцелението се приписва на ефикасността на лекарствата, докато в многобройните случаи, когато болестта има фатален ход като пряк резултат от приложението на лекарства, смъртта винаги се приписва на естествения ход на болестта. Трябва да се подчертае, че при хроничните заболявания лекарствата като правило влошават състоянието и увреждат организма.

Тогава какво трябва да направи човек, когато органите му започнат да работят неправилно? Има ли някой на света, който да е запознат с всички детайли на човешкия организъм по същия начин, както един инженер е запознат с детайлите на всички различни компоненти на своята фабрика, до последното винтче? Разбира се, че не. Както казах по-горе, ремонтът на който и да е механизъм може да бъде поверен само на този специалист, който има уменията и способността да отдели всички части на дадената машина и да ги сглоби обратно. Но колко далеч е човекът от постигането на тази цел в случая със собственото си тяло!

Какво тогава трябва да направи човек при тези обстоятелства? Трябва ли да скръсти ръце и да се примири с непостоянните капризи на съдбата си, или трябва

да доведе до бедствие чрез непрекъснатото изобретяване на нови отрови и чрез безумните експерименти, извършвани с тях? Нито едното, нито другото. Има, за щастие, незабавен и супер лесен метод, чрез който човек може да се освободи от всички болести.

Когато един инженер построи фабрика, с помощта на математика изчисленията той определя качеството и количеството на всички суровини, необходими за тази фабрика, както и грижите, които трябва да се полагат за работата и поддръжката на нейните машини. След това той гарантира експлоатационния живот на дадената фабрика, при условие че инструкциите му се изпълняват внимателно.

Какво е хранене?

Точно както всеки инженер прави подробни изчисления, за да уточни суровини, които са от съществено значение за фабриката, която той е проектирал, така че чрез най-точни изчисления прекрасната природа е разработила необходимите суровини за всички животни, включително хората.

Когато искаме да построим обикновена фабрика, първо издигаме подходяща сграда, след това поставяме в нея всички необходими машини и динамо и накрая, за да може фабриката да започне да произвежда, ние я снабдяваме с необходимото гориво и суровини. Сега, тъй като човешкият организъм има изключително сложна конструкция, неговите суровини са със съответно сложно естество, състоящи се от множество вещества.

Природата е извършила огромна работа в тази посока. На първо място, за простата структура на клетките е подготвил прости строителни материали, които варират според вида на клетките. Така клетките на косата изискват определен вид строителни материали, тези на ноктите - друг вид. Същото важи и за клетките на мускулите, жлезите, нервите и т.н. Но клетките с такава проста структура все още не са полезни; всеки от тях сега трябва да бъде снабден с подходящо оборудване, съответстващо на неговата специфична функция, за което са необходими още допълнителни строителни материали. накрая

необходимо е да се снабдят тези клетки с енергия и да се осигурят необходимите суровини за продуктивната дейност на жлезите.

Чрез своето неизменно провидение Природата е събрала всички тези материали, чийто брой достига десетки хиляди. Всеки от тези материали има своето точно количество. Така от един вид вещество може да се нуждаем от хиляда грама, от друг вид само един грам, от трети едва една хилядна от грама. Това е действащото правило във всички фабрики. От съществено значение е тези материали винаги да са на разположение на клетките в предварително определени количества. По-специално, трябва да се обърне специално внимание, за да се гарантира, че никой от тях не липсва в колекцията от инертни материали.

Всеки човек, учен и прост, богат и беден, е единственият собственик на собственото си тяло и единственият директор, отговорен за този чудотворен свят на вътрешните галактики.

Интересно е да се отбележи, че всички живи същества на тази Земя, от мравка или врабче на слона, разпознават тази колекция от инертни материали и я използват пълноценно за своите хранителни нужди.

Колкото и да е парадоксално, още от зората на цивилизацията само човекът, като едно единствено изключение в целия широк свят, се е разделил със сетивата си и напълно е изгубил от поглед целостта на самите материали, които са незаменими за неговото собствено благополучие. Ето защо той работи ден и нощ в своите лаборатории и изследователски работилници, извършва всякакви тестове и експерименти, открива подобни материали един по един, произвежда ги бързо във фабриките си, измисля им странни имена, пълни ги в кутии и бутилки. , и ги разпръсква по целия свят, за да ги поглъщат хората и да не остават гладни. И всичко това те наричат наука.

Без да осъзнават какво правят, учените се намесиха арената напук на природата. Заслепени от зависимости, тези хора не са в състояние да видят, че през милиони и милиони години и чрез най-точни изчисления нашата майка Земя, в нейното Провидение, е събрала, концентрирала в растения и изпълнила цялото

свят с тези много хранителни съставки, които те едва сега са започнали да разпознават, една по една.

Всички живи организми в света са произлезли от едни и същи предци, но с течение на времето те са поели различни еволюционни посоки. Анатомичните и физиологичните разлики между човека и другите животни са фундаментално много малки.

Точно като човека, тези животни също имат сърце, бели дробове, черен дроб, бъбреци, кръв, кости, мозък и т.н. Техните органи изискват абсолютно същите хранителни съставки като органите на човека. Най-голямата грешка на биолога-изследовател е, че губи твърде много време и усилия за изследване на съвсем второстепенни, дребни и противоречиви проблеми, с които е задръстил мозъка си и е объркал ума си, вместо да разчита на толкова общи факти и данни както са на негово разположение и основавайки знанията си на резултатите, получени от по същество фундаментални експерименти.

Трябва да вземем предвид факта, че когато едно животно откъсне едно „незначително“ листо от дърво в гората, то задоволява всички нужди на своя организъм с консумацията на това „просто“ листо. В това единствено листо природата е концентрирала всички тези вещества, които са необходими за изграждането на нови клетки в тялото на това животно; да диференцира тези клетки, да ги подхранва и да им дава енергия и накрая да осигури основните суровини за жлезите.

Накратко, това листо съдържа напълно балансирани суровини за животинския организъм; Това листо е подходящата ХРАНА за едно животно.

Всички разновидности на сурови зеленчуци се състоят основно от Същите съставки

Ако горното животно, неспособно да намери нещо за ядене освен това листо, е принудено да се храни с този вид храна в продължение на месеци или години, неговият организъм няма да почувства недостиг на витамини или други хранителни съставки в този смисъл. Няма значение дали

вместо лист от дърво, той има на разположение други растения. Важното е, че храната, която консумира е НАТУРАЛНА И НЕПОКРАТЕНА.

Когато поставят мярка фураж пред коня или магарето, те никога не се притесняват от мисълта, че количеството протеини или витамини може да е недостатъчно за животното, въпреки че добре знаем, че и животните, както и хората, имат нужда всякакъв вид витамини, минерали и други хранителни съставки.

Всеки може ясно да види, че изборът на хранителни продукти, с които разполагат хилядите различни видове животни, е толкова ограничен, че те никога нямат възможност да избират какво предпочитат да ядат. Те са принудени да живеят с малкото разнообразности на обичайните хранителни продукти, които са налични в техния непосредствен квартал. Въпреки това не можем да открием нито един случай на авитаминоза или друг хранителен дефицит сред тях.

Ако вземете храните, консумирани от тези животни, в лаборатории на биолози, във всяка от тях те ще намерят няколко вещества с различно качество и количество. Тогава те ще ви кажат, че в определено растение има толкова много протеини, толкова много мазнини и толкова много от един или друг витамин. Така във всяко растение те ще изброят около 10-15 съставки, които са успели да намерят, и внимателно ще определят количествата им една по една. Дори в най-богатите плодове броят на съставките, които са успели да открият, е строго ограничен. В действителност това не доказва, че всяка от тези храни се състои само от десетина или повече съставки, открити от тях; по-скоро това е индикация, че техните технически умения и ресурси са доста недостатъчни, за да анализират напълно и да определят качествено и количествено всички онези съставки, които са се събрали в лабораторията на природата, за да раждат даденото растително тяло. Това означава, че в конкретния хранителен продукт те са успели да открият само тези няколко вида съставки; останалите са останали скрити за тях.

Основната причина за това е фактът, че откритите вещества от биолозите не са основните съставки на тези зеленчуци, но те са съединения, които се появяват в различни форми в различни зеленчуци. Попадайки в тялото на животното, тези съединения се разграждат и синтезират отново, при което се образуват нови съединения, отговарящи на нуждите на организма.

ВСИЧКИ ЗЕЛЕНЧУЦИ, КОНСУМИРАНИ ОТ ЖИВОТНИ СЪСТОЯТ СЕ ОТ ЕДНАКВИ ОСНОВНИ СЪСТАВКИ

По принцип всички зеленчуци се състоят от три основни класа вещества. Една от тях е водата, която е позната на всички ни. Знаем, че не можем да живеем без вода и може би добре си спомняме, че най-чистият и безопасен източник на вода, познат ни, е този, който се намира в плодовете и зеленчуците. След това идва грубият фураж. Това е веществото, което представлява рамката на растителните тела, придавайки им форма и твърдост. Грубите фуражи не се раздробяват и усвояват в животинските органи; изхвърля се от тялото под формата на изпражнения. Той обаче е съществена съставка на диетата на животните. Ако нямаше груб фураж и храната, консумирана от животното, беше напълно раздробена и усвоена, червата нямаше да имат какво да изхвърлят и с течение на времето те биха се свили и изсъхнали. И все пак, странно да се каже, много хора са толкова късогледни, че смятатки грубите фуражи за „несмилаеми“, те съзнателно ги премахват от храната си, в резултат на което почти цялото човечество страда от запек. С други думи, основната причина за запек е липсата на груби храни в диетата. Но да се върнем към обсъжданата тема, последният от трите класа вещества в плодовете и зеленчуците е самата храна, която се смила и усвоява напълно от организма.

Съществените разлики между различните зеленчуци произтичат от вариациите в относителните количества на тези три класа вещества. По този начин основната разлика между обикновената трева и плодовете е, че в първите преобладават грубите фуражи, докато плодовете се състоят само от умерено количество груби фуражи, с много концентрирани хранителни вещества и достатъчно количество вода. Поради специалната структура на

техните храносмилателни органи и способността им да преживяват, четириногите са способни да смачкват и смилат тревата, да извличат хранителните вещества, оскъдно разпръснати в нея, и да изхвърлят останалите от телата си. Ето как някои животни успяват да си набавят храна от сухо сено или слама; камилата е в състояние да поддържа живота на пустинните бодили, а магарето - на най-суровите тревни.

От това можем да направим важното заключение, че всички зеленчуци съдържат необходимите хранителни вещества за поддържане на животинските организми, само в някои зеленчуци те се появяват в разпръсната форма, в други са силно концентрирани. Сред естествените храни най-хранителни са орехите, бадемите, зърнените храни, варивата, картофите, морковите, бананите, гроздето и всички останали плодове, след които идват останалите корени, билки и зеленчуци; с други думи, самите хранителни продукти, които човекът е грабнал от устата на другите животни и е присвоил за себе си. И все пак, когато въпросът за суровоядството се повдигне за обсъждане, същият този човек безсрамно отвърща: „Как мога да се храня без готвена храна?“ По-позорно изказване не може да се намери в света, но за съжаление пристрастяването към яденето на трупове е толкова заслепило човечеството, че всъщност това е обичайната реакция на мнозинството от хората. Тези, които нямат необходимия опит, не са в състояние да осъзнаят колко богати и питателни са тези вещества и колко малко е необходимото количество за задоволяване на ежедневните ни нужди. В моя собствен случай ми отне години, за да стигна до истината. Но ще говоря повече за това по-късно.

Хранителните съставки, които се намират в концентрирано състояние в плодовете на едно дърво, също се намират разпръснати рядко в неговите листа, кора и клони. Гигантско животно като жирафа се изхранва, като се храни с дървесни листа. Когато малка пъпка от дърво се присади върху друго дърво, тя пуска клони и накрая дава съответния плод. Това е ясна индикация, че пъпката съдържа всички елементарни съставки, които са от съществено значение за образуването на даден плод.

Сега, какви са тези елементарни съставки? Те са атомите, които могат да се разглеждат като най-малката химически неделима частица

на елемент, който може да участва в химическа промяна, и молекулите, които са най-малките частици на елементи или съединения, които обикновено могат да водят отделно съществуване. Всички ядливи растения се състоят от почти едни и същи елементи, чрез различни пропорции и разположение на които се образуват различни съединения, различаващи се едно от друго по форма, цвят и вкус. Освен това карамфилът и овцата са абсолютно еднакви. При вкарване в стомаха на овцата карамфилът променя молекулярната си структура и се превръща в овца.

Има подобно съответствие между плода и човека.

Целият живот на растенията и животните не е нищо друго освен вечна обмяна и циркулация на атомите. Именно тук се утвърждава голямото чудо и природата. Хвърляме в земята едно зърно, не по-голямо от главата на карфица. След няколко бавно пониква, след това пуска клони и листа и след време дава плод. По-късно се превръща в крава, кон или човек, който известно време обикаля този свят и след това връща атомите си на Земята. Там, под животворното влияние на слънчевата светлина, същите тези атоми се съживяват отново, вдъхва им се нов живот и те отново се превръщат в същите растения и животни, за да продължат безкрайните цикли на сътворение отново и отново.

Но за да може да роди жив организъм, растителното тяло трябва да е цялостно и ЖИВО. Освен това в никакъв случай не е достатъчно храната да бъде просто жива; перфектното растително подхранване трябва да е АКТИВНО, а НЕ В СПЯЩО.

Дългогодишният опит ни показва, че птиците в клетка не са доволни само сухи семена. Със своите сухи семена те изискват и прясна храна. Конкретният сорт на тези семена или прясната храна не е много важен. Перфектното хранене може да се получи, като изберете определен сорт семена или зърна и ги допълните с всякакъв вид пресни плодове или зеленчуци.

Този факт ни води до важното заключение, че най-съвършената храна престава да бъде съвършена, след като изсъхне малко. Тогава

как можем да считаме за храна тези вещества, които излизат от фурните, кухните и челюстите на ревящи машини?

Въпреки това животинските организми не понасят сериозни щети, когато са лишени от пресни храни през няколкото зимни месеца. Защото те компенсират недостига през пролетта и лятото, когато цялата природа оживява отново. Природата ги е приучила към този начин на живот. Изсушените семена, зърнените култури и варивата наистина са живи хранителни продукти, но те са в инертно и латентно състояние. За щастие, те могат лесно да бъдат събудени, активирани и превърнати в перфектни хранителни вещества, като се нахиснат във вода и се държат на хладен въздух за ден или два. Следователно чрез консумацията само на покълнали (активирани) зърна човек има възможност да си осигури пълноценно хранене през всички сезони на годината и във всяко кътче на Земята. След това може да използва останалите хиляди пресни и апетитни храни, за да въведе разнообразие в диетата си и да направи живота още по-приятен.

Животът е организация на енергия и материя. Когато искаме да конструираме машина, събираме всички необходими части според чертежа и щом и последният детайл е завършен, машината започва да работи. Този фактор, който задвижва човешката фабрика, се нарича душа, която, съединявайки се с всички останали частици, завършва структурата на организма и го привежда в движение.

Свойствата на определени протеини, витамини и Минерали и всички отделни хранителни съставки

Вече не трябва да представлява основа за дискусия

В последния раздел видяхме, че всички ядливи растителни тела се състоят от същите елементи и че разликите в техните химични и физични свойства се дължат на разликите в техния състав и молекулна структура. За съжаление, биолозите са пренебрегнали този неопровержим факт и са основали цялата си наука върху различните сложни съединения, които са открили в хранителните продукти. Опиянени от откритията, направени в техните лаборатории, те са затворили очи за онази прекрасна лаборатория на природата, в която доставяме зрънце семе, толкова малко, че

са трудно видими с невъоръжено око и в замяна след няколко седмици са представени с най-съвършената храна, задоволяваща всички нужди на нашия организъм във всяко отношение. Но те или хвърлят тази щедра щедрост на природата, или я изгарят и унищожават, след което приготвят в мизерните си лаборатории определени мъртви субстанции, които имат известна прилика с нея. Тези смеси те сега удостоават с различни имена и номера и ги използват, за да увредят, на първо място, собствените си органи и тези на невинните си деца.

По този начин, след като са открили няколко различни вещества в гроздето, казват те че гроздето съдържа такива и такива съставки, сякаш не съдържа нищо друго. Те правят същото с всички естествени и неестествени хранителни продукти, като храната, в която успяват да намерят някоя от тези съставки, ни се препоръчва като източник на даденото хранително вещество. В резултат на подобно късогледство най-вредните храни се представят като напълно балансирани и обратното.

Просто вземете молив и направете списък на веществата, които биолозите са открили в хранителните продукти, които се получават от крава: говеждо, черен дроб, мозък, сърце, мляко, мед и сирене. Сега да видим дали могат да открият всички тези вещества в детелина, слама или в обикновени планински билки в идентична форма. Разбира се, че не. Все пак никой не може да отрече факта, че суровините, които се използват за направата на тялото на кравата, са същите тези растения; тоест, цялата крава е образувана изцяло от тези треви. Ако считаме животинските храни за напълно подходяща храна за месояден звяр, това е така, защото целият труп на плячка с кожата, костите, кръвта и плътта и, нещо повече, с всичките си живи клетки непокътнати, има хранителна стойност, равна към тази на тревата. Но каква е стойността на млякото, маслото или месото, взети поотделно? Всеки от тях има безкрайно малка част от стойността на обикновената трева и то при условие, че е в сурово състояние. Що се отнася до това какво остава от хранителните съставки на тези вещества след готвене, няма нужда от уточняване. И така, нека осъзнаем истинската хранителна стойност на млякото или месото, прославяна от векове от простодушните хора!

Следователно можем ли да преценим истинската стойност на всички онези реклами, които украсяват кутиите и кутиите с безброй разновидности на сухо и обезмаслено мляко.

Справедливостта изисква оттук нататък разпространителите на подобни реклами да бъдат подвеждани и строго наказвани, защото отговорността за смъртта на милиони деца е изцяло на техните плещи.

Признавам, че човекът вечно се стреми да научи нови неща, да проникне в тайните на природата, да разшири кръгозора на познанието си. Особено важно е всеки собственик на фабрика да се запознае с тайните на суровините, необходими за неговата фабрика.

Нека учените изследователи ограничат своите изследвания в четирите стени на своите лаборатории до деня, в който успеят да отгледат растение от семена, съставени изцяло от синтетични компоненти, направени в техните работилници. Тогава тяхната мъдрост ще се изравни с мъдростта на природата. Но нашият свят вече е пълен с такива семена, чрез които получаваме най-адекватната храна, задоволяваща всички основни нужди на нашия организъм. Тази храна няма и най-малка следа от дефект.

Никакво вещество не липсва в него; никое вещество не е излишно; всяка съставка има своето качество, своето количество и своята функция, определени от най-точните изчисления.

Те ни казват да консумираме протеини, тъй като протеините са полезни за здравето. Но колко трябва да консумираме? Има ли общоприета цифра за ежедневните ни нужди? Тухлите са необходими за изграждането на сграда, но със сигурност не можем да трупаме тухли безразборно или да ги положим една върху друга без хоросан.

Нови техники излязоха на арената. Те са се изместили опитен инженер на редица сложни фабрики и сега те желаят да поддържат и управляват тези фабрики сами.

Навсякъде има фрагменти от суровини, натрупани произволно. Всеки от тях небрежно взема всичко, което му попадне лесно, и го захранва във фабриката. Един носи камъни, друг желязо; трети носи глина, четвърти вода. Всичко това те се събират заедно без фиксиран план или дизайн, а след това отиват и извличат още и още.

Многобройни органични и неорганични вещества непрекъснато правят своите

външен вид. Човек захранва машината с шепа определено вещество, твърдейки, че е полезно; друг го пълни с кофа с второ вещество, като твърди, че то е още по-полезно. Така всеки задъхва фабриката с каквото си представи като съставните части на нейните правилни суровини. Правят се експерименти, безкрайни експерименти. От една страна, редица глупави хора са подпалили тези суровини; от друга страна, всеки бърза - бърза да вземе остатъците, които може да вземе от тлеещата пепел и да ги подаде в дюзата на фабриката.

Естествено, фабриката започва да работи нередовно. Колкото повече колкото нередовно работи фабриката, толкова повече умножават усилията си тези начинаещи специалисти. Тичат насам-натам да търсят нови средства и нови материали. В тази суматоха те тъпчат, унищожават или изгарят най-важните химични съставки на суровините, съставки, които понякога са твърде малки, за да бъдат забелязани от тях. Когато виждат, че усилията им са безрезултатни и състоянието на фабриката постепенно се влошава от лошо към по-лошо, те отиват още по-навътре в пустинята и намират напълно нови вещества, които нямат никаква връзка със суровините на фабриката, и опитайте се да регулирате работата на завода си с тяхна помощ. За известно време едно от тези нови вещества спира писъка на завода, друго заглушава пронизителното му скърцане, трето забавя скоростта на работа на определени механизми, а четвърто, напротив, ги ускорява още повече. Тези промени изглеждат добри знаци за тях; подскочат от радост и пляскат с ръце като малки деца, а след това започват да търсят "по-силни и по-ефективни" вещества. Понякога някои части на фабриката спират да функционират напълно или функционират толкова нередовно, че застрашават безопасността на своите съседи. Тогава мъжете проявяват най-голямата си сръчност. Те умело премахват и изхвърлят тези „безполезни“ части.

Не е изненадващо, че всички тези усилия завършват с пълен провал и една след друга фабриките биват изхвърляни от работа твърде скоро. Но коварните инженери не губят надежда.

Те упорстват в своите отчаяни експерименти, отказвайки да си припомнят истинския инженер на тези фабрики, тяхната природа, която са отrekli.

Постоянното сравняване на човешкото тяло с фабрика не се прави в преносен смисъл. Защото човешкото тяло наистина е фабрика като всички други фабрики, с тази разлика, че е много по-сложна от обикновена фабрика и нейните компоненти са толкова малки, че повечето от тях са невидими и неразбираеми за човека.

Точно като инженерите по-горе, нашите биолози извършват експерименти върху хората с най-ужасните инструменти под ръка, с възможно най-долните хранителни продукти, с различни синтетични препарати и с всички смъртоносни отрови, познати на човечеството. Те публикуват безкрайни списъци с безкрайни имена на вещества и подвеждат хората с подвеждащите си препоръки. Всеки предлага това, което му харесва, всеки казва каквото му хрумне, действайки произволно, по правилото на палеца.

Те пълнят хиляди томове и заливат света с тях, гърмят по радиото, печатат реклами във вестниците.

Но всичко, което правят, е невярно, всичко, което казват, е противоречиво. Те представят най-вредното вещество като изключително полезно, но забраняват употребата на това, което е от съществено значение. В тази смесица от суматоха и объркване самите автори се лутат в лабиринт от съмнения и нерешителност, докато публиката им стои объркана и объркана. Междувременно, уви, най-близките до нас милиони си отиват от този живот, ненужно преди определеното им време.

Призовавам всички благородни хора по света да излязат на летаргичното им безразличие, макар и само заради собственото си здраве и това на своите близки и роднини. Нека се хванат за ръка с мен, така че с нашата сила на единство да отворим очите на човечеството, да променим настоящите погрешни навици на хранене и да сложим край на тези ужасни кланета.

Нека всеки от нас отвори очи и внимателно да наблюдава шокиращите скандали, които позорят съвременната цивилизация. Чрез погрешното отношение, възприето от нашите учени, печалбарите и спекулантите навлязоха в полето. Най-вредните и грубо фалшифицирани храни се рекламират свободно като богати източници на витамини и са

открито продадени на обществеността. Те включват бисквити, сладкиши, безалкохолни напитки като кока-кола и лимонада, гнило месо, сушени млека и хиляди други разнообразни храни, които са били напълно лишени от най-важните си хранителни съставки и са особено склонни да причиняват заболявания и да убиват хора. Най-любопитните субстанции се събират оттук и оттам, смесват се, пълнят се в кутии и картонени опаковки, етикетират се с дълъг набор от привидно научни галени имена и се продават на лековерната публика като „диетични“ препарати на прекомерна. До такава степен съвременната медицина е комерсиализирана, че частните лаборатории плащат комисионна от 50 процента на лекарите върху таксите, направени на пациентите, изпратени до тях. Човек би трябвало да напълни стотици томове, ако иска да представи подробна картина на цялата корупция в днешния свят. В момента не съм в свободното си време да се заема с тази задача.

Междувременно биолозите откриват определен витамин по време на своите изследвания. Малко по-късно откриват, че това не е просто съединение, а сложен комплекс от дузина вещества, за всяко от които избират име. Постепенно те забелязват, че даден витамин не показва своята сила в отсъствието на други, или забелязват, че при въвеждане в организма едно вещество се превръща в друго и така нататък.

Действието на изкуствените витамини върху човешкия организъм е очевидно и противоречиво. Мъжете редят тухлите на къща ред след ред без хоросан и след това, за да поправят тази грешка, те приготвят огромна бъчва с по-нисък хоросан и го изсипват върху сградата наведнъж. Залепен върху външната повърхност на тухлите, този хоросан предпазва сградата от вятър и дъжд за известно време, но не прониква във фугите между тухлите и, разбира се, никога не достига до вътрешните слоеве на конструкцията. Понякога се използва прекомерно количество от този фалшив хоросан; тогава всяка сграда, чиято основа е малко нестабилна, просто се срутва. Точно това понякога се случва по време на инжектирането на витамини, когато пациентът умира веднага след инжектирането. Как може да се представи като хранителна субстанция, най-малкото количество от което убива човека отвътре?

пет минути от влизането му в човешкото тяло? Кога хората ще се опомнят и ще се откажат от подобни глупости? Въпреки множеството неуспехи, разочарования и нещастия, хората упорстват в своя грешен и пагубен курс, отказвайки да отстъпят и крачка.

Постоянно се появяват нови книги; нови списъци и препоръки непрекъснато се добавят към старите и безкраен поток от отрови непрекъснато тече от фабриките в органите на хората. Както е, хиляди томове са написани за храненето и свързаните с него теми, всички с различни възгледи и гледни точки, различни подробности и подробности, различни списъци и таблици.

Нека предположим за момент, че книгите, написани на индивидуални витамини и други хранителни съставки, препоръките за хранителни вещества и списъкът със специфични диети са верни. Тогава може да се чудим дали това наистина е практическата система на човешкото хранене и дали тези, които искат да живеят в този свят, са под тъжната необходимост да научат всички тези книги наизуст. Какво ще стане тогава с милионите, които живеят в планини и долини, в далечни села и селца и нямат възможност да се запознаят с подобни диетични списъци и таблици? Трябва ли да умрат от глад?

Не, добри приятели, събудете се от вцепенението си на безразличие, защото това не е начинът на живот, предназначен за хората. Живот като този наистина не е никакъв живот; това е кошмар. Трябва да постигнем пълен и незабавен обрат в отношението си към проблемите с храненето. Публикациите за отделни хранителни съставки и диети трябва да бъдат спрени и всички рецепти на изкуствени витамини и отровни лекарства трябва да бъдат прекратени незабавно.

Има само един начин да освободим човечеството от този кошмар веднъж завинаги и той е да въведем радикална промяна в начина ни на живот и в хранителните ни навици. Тези навици трябва да се променят по такъв начин, че да съчетаят и хармонизират правилната система на хранене с живота на човека. Тогава изборът между отделните хранителни съставки вече няма да служи на никаква полезна цел и хората няма да мислят повече за конкретни диети. Само такива напълно балансирани

храните да се съхраняват у дома, тъй като имат еднаква хранителна стойност; с други думи, всяка една от храните, консумирани от човека, трябва да бъде пълноценна храна сама по себе си.

Читателите не трябва да си мислят, че е много трудно да ръководиш цялото човечество по този прекрасен път. Само на повърхността изглежда така. След като сам съм минал през всичките му етапи, знам, че далеч не е трудно, това е изключително лесна задача, на която съм готов да посветя цялото си време и енергия.

Трябва да създадем такива условия, които да направят възможно както богатите, така и бедните, големите и малките, учените и простите да водят здравословен живот, без да са под постоянното задължение да правят принудителен избор между храните, които консумират. Тогава изборът на храна ще се определя от нашето усещане за вкус, чиито изисквания и желания ще бъдат нашият безпогрешен пътеводител при избора на естествени храни.

В края на краищата може да се чудим какво търсят биолозите и какво тяхната крайна цел е. Може би самите те нямат ясна представа за крайната си цел, но аз ще им кажа. Те се опитват да разберат от какви вещества се нуждае тялото ни, за да води здравословен живот. Те искат да установят правилната функция на всеки витамин и всеки минерал в нашия организъм. Откриват, че даден витамин стимулира растежа ни, друг ни предпазва от инфекции, трети заздравява зъбите и т.н. Но вместо да се подлагат на всички тези проблеми, не би ли било по-добре да посетят джунглите на Африка само веднъж и да попитат слоновете там какви хапчета калций са взели, за да отгледат силна слонова кост, или какви разновидности на протеини са консумирали, за да натрупат огромната си маса?

Да предположим, че след непрестанен труд в продължение на хиляди години те най-накрая постигат желаната цел. Тогава те ще могат да разпознаят всички съставки в житното зърно или в някое друго растително тяло и да разберат пълните подробности за съответните им функции в нашия организъм. Но това, което те толкова искрено търсят, вече е в ръка и в богато изобилие. Така те са достигнали върховната си точка

цел, същата цел, която едва ли биха могли да се надяват да постигнат в своите лаборатории след хиляди години. Какво повече търсят тогава?

Но читателят не трябва да предполага, че биолозите са напълно безсмислени хора. Те имат причини да действат по този начин и от тяхна собствена гледна точка това са доста силни и убедителни причини. Защото учените са "цивилизовани и културни" личности; те не са нито първобитни хора, обитаващи тъмни гори, нито живеещи в кошари и конюшни. Тогава как могат да се откажат от белия си хляб, вкусните торти и сладкиши и да напълнят устата си със сурова пшеница, точно като първобитни диваци? Вярно е, разбира се, че при превръщането на пълнозърнеста и неопетнена пшеница в бял хляб или сладкиши, с изключение на мъртвото нишесте и захар, всичките й десетки хиляди хранителни съставки се унищожават, но това не изглежда да ги тревожи. Те никога не ни позволяват да забравим, че безжизненото нишесте и захарта също имат своите „предимства“. Те осигуряват необходимите калории, за да доставят топлина на тялото ни, докато нуждите на нашите органи, жлези и нерви се задоволяват от такива чудесни „научни“ ресурси като изкуствени витамини, минерални препарати, фалшиви хормони и преди всичко множество отрови, превъзхождащи една друг по сила и мощ.

И накрая, какво ще се случи тогава с индустриите, болниците, лекарите, медицинските сестри, аптеките, хирургическите инструменти и други подобни уреди? Какви ли не усилия са били положени за набавянето им и какви ли не усилия са били изразходвани за построяването им! Как биха могли да изоставят всички тези "постижения" в името на това тривиално жито? Подобна стъпка дори не може да бъде обмислена, още по-малко реално предприета. Има много малко значение дали хиляди, не, милиони хора умират от инфаркт, рак и други заболявания. Рано или късно хората така или иначе трябва да умрат, така че не е ли по-добре за тях да умрат малко по-рано и да се освободят от мъките и страданията на този свят? Каква е ползата да живееш до 200-годишна възраст в свят, който става все по-пренаселен? Не се изненадвайте да научите, че има хора с такава нагласа. Наистина може да се твърди, че по-голямата част от човечеството, заслепено от пристрастяването към яденето на трупове, мисли по този начин днес. Но аз тържествено заявявам пред целия свят, че ВСИЧКИ ЧОВЕШКИ СЪЩЕСТВА ТРЯБВА

КОНСУМИРАЙТЕ РАСТЕНИЯТА В СУРОВО СЪСТОЯНИЕ. ТОВА Е ЗАПОВЕДТА НА ПРИРОДАТА.

Въпреки това не отричам, че през цялото време водещият мотив на биолозите е бил желанието да служат на човечеството. Но когато видят провала на усилията си, те трябва да променят своята опасна процедура без миг забавяне и трябва незабавно да спрат публикуването на всички книги, занимаващи се с тези теми; в противен случай със сигурност ще заслужат проклятието на следващите поколения. След като събрах всички противоречиви факти и цифри, които могат да бъдат намерени в книгите за храненето, внимателно пресях и претеглих наличните доказателства и стигнах до основното заключение, че що се отнася до храненето, отсега нататък цялото човечество трябва да мисли еднакво и хранят се еднакво.

По отношение на това заключение не трябва да има нито скептицизъм, нито дисидентство.

Следователно, тъй като книгите, които са били публикувани досега, занимаващи се с отделни хранителни съставки и различни специфични диети, са изпълнили задачата си, всички те трябва да бъдат изтеглени от обращение, така че съзнанието на обществеността да не може повече да бъде обърквано от техните неоснователни и противоречиви теории. С други думи, всички онези книги, които се занимават с функциите и "ползите" на протеините, въглехидратите, мазнините, витамините и минералите, трябва да бъдат забранени. Същото трябва да направят и всички онези опасни публикации, в които се правят опити да се докаже, че стойността на определени храни се крие в някакво конкретно хранително вещество, съдържащо се в тях. Дори онези книги, в които техните автори се опитват да потвърдят превъзходството на определени видове плодове в сравнение с други, трябва да се считат за излишни. Най-много бъдещите изследвания могат да бъдат насочени към извършване на общи експерименти, за да се осигурят необходимите данни за определяне на степента на развитие и предимствата на един клас хранителни продукти в сравнение с други класове. Например, могат да се направят изследвания, за да се установят широките разлики между плодове, зърнени храни, варива, ядки, зелени зеленчуци и корени, ако такива разлики наистина съществуват.

Отсега нататък основното задължение на всички прогресивни писатели, учени, лекари, журналисти и хуманитаристи трябва да бъде да демонстрират на широката общественост всеки аспект на огромните щети, причинени от дегенерацията на естествените хранителни вещества, и да увещават хората да се подчиняват безусловно на предписанията на природата.

Истинско тяло и фалшиво тяло

Обичайният консуматор на готвена храна всъщност е комбинация от двама души в едно; той има две тела. Първото тяло, ИСТИНСКИЯТ ЧОВЕК, е самият истински човек, който е бил призван да съществува чрез естествено хранене и все още се поддържа от естествено хранене. Второто тяло, ФАЛШИВИЯТ ЧОВЕК, е създадено чрез неестествена, сготвена, изкуствена храна и продължава да живее само с неестествено хранене.

Всички тези клетки в човешкото тяло, които, бидейки здрави, специализирани и активни, поддържат живота и държат човека на крака, са изградени, подхранвани, оперирани и заменени изцяло от естествени хранителни продукти. Това са клетките, които дават сила на мускулите, регулират съкращенията на сърцето, предават импулсите на мозъка към тялото и произвеждат секрети. Освен тези силно развити клетки има и други клетки, които имат някаква повърхностна прилика с нормалните клетки, но всъщност имат най-елементарна структура, липсват необходимите машини и механизми за специализирани функции и като цяло са изродени и болни. Тези клетки се раждат, отглеждат и размножават изцяло за сметка на неестествена и обезценена храна.

В организма на пристрастен към готвената храна истинският мъж заема много малко стая наистина. Дори и при най-слабия човек значителна част от тялото се състои от неактивни клетки.

Всяка жлеза или орган се нуждае от определен брой активни и специализирани клетки, но щом се образува необходимото количество от такива клетки, изграждането на допълнителни клетки в дадения орган спира,

в противен случай ще нарасне до прекомерни размери. Сега, тъй като активните клетки се създават само чрез естествено хранене, докато пристрастеният към храната не осигурява на тялото си необходимото количество естествени хранителни продукти, органът е длъжен да компенсира произтичащия дефицит и да поддържа размера си в разумни граници чрез натрупване на определен брой неактивни клетки, произведени от готвена храна. Такива безполезна и паразитни клетки изобилстват във всички органи и системи на хранително зависимия, без да се изключват костите, ноктите и

Въпреки това, организмът на някои хора все още е в състояние да се бори с неестествените диети за определен период от време. Наистина, той полага всички усилия, за да предотврати образуването на фалшивия човек чрез намален апетит, стомашни разстройства, гадене, повръщане, безсъние, главоболие и други подобни средства. Късогледите хора смятат такива предпазни симптоми за признаци на някаква слабост на организма, така че вместо да спрат консумацията на неестествени храни, те насърчават употребата им още повече, за да "подхранят и укрепят" пациента. И когато под непрекъснатите атаки на „полезните“ храни дългата, проточена борба стигне до трагичен край с поражението на истинския човек, организмът е принуден да изостави упоритата си съпротива и да се „приспособи“ към тези неестествени храни. Това е сигналът за раждането на фалшивия човек, който скоро започва да яде като вълк и да расте неудържимо. И все пак късогледите хора смятат този растеж за сигурен знак за възстановяване.

С течение на времето тази съпротива отслабва и днес е достигнат етапът, когато много деца се раждат с две тела. Такива деца започват да развиват фалшивия човек още преди да се появят на бял свят. Можете да видите фалшивия мъж на всяка крачка по задните части и краката на жените, по дебелите бузи на децата, по изпъкналите корем и вратове на мъжете и къде ли още не. Лъжливият човек обезобразява хубавите фигури на младите девойки в разцвета на силите си, лишава възрастните от работоспособност. Той прониква в сърцето, бъбреците, кръвоносните съдове, жлезите и тъканите на човека и парализира дейността им. Най-общо казано, тя хваща в лапите си истинския мъж и постепенно го притиска и удушва.

Когато пристрастен към готвена храна засища глада си с хапване на някакъв плод, това означава, че в дадения момент истинският мъж се е заситил напълно и няма повече желание за храна. Но лъжливият човек не е получил никаква част от естествената храна, така че сега изисква своята специална храна. Това, което прави нещата особено неприятни, е фактът, че той изразява негативните си желания през устата на истинския мъж. Ненаситната жажда за готвена храна е поривът на това чудовище и няма никаква връзка с изискванията на истинския мъж. Това копнеж преминава в лакомия в момента, когато двете брутални страсти, пристрастяването и негативните желания, обединяват усилията си.

Именно тук истинският мъж, без никаква мисъл или размисъл, изпълнява най-отвратителната задача. Той се труди непрестанно ден след ден, печели пари с голяма болка и неприятности, а след това, с още по-голяма болка и неволя, превръща естествените храни, които е купил с трудно спечелените си пари, във вредни вещества, въвежда ги в тялото си чрез своите собствената си уста, смила ги в храносмилателния си канал, абсорбира ги в кръвта си и ги доставя на онова чудовище, най-яръстия му враг, когото той отглежда и храни в собствената си лона и чието отвратително тяло непрекъснато носи на слабите си мускули.

Тук трябва да попитам биолозите, които възхваляват протеините и възлагат фалшиви надежди на предполагаемата сила на изкуствените витамини, дали не съжаляват онези мъже и жени, които се клатушкат и се клатят, докато се тъпчат по улицата, едва способни да изтеглят огромната тежест на фалшивият човек на слабите им крака. Къде е съвестта и разума на тези хора? Дали тези маси от безполезна мазнина и плът не им дават повод за размисъл? Все пак корпуленцията е плод на техните "напълно балансирани" животински протеини и "смилаем" бял хляб. Просто се опитайте да лишите тези дебели хора от хляба и месото им и ги нахранете за известно време по най-елементарните закони на природата, след което забележете как тези дяволски маси се стопяват и изчезват за няколко месеца.

Като се замислим колко лесно можем да се отървем от тези излишни купища плът и да доведе до пълно възстановяване чрез най-простите и

естествен метод, може да се зачудим защо хора с високи академични постижения прибегват до различни опасни и безсмислени средства, без никакви изгледи за успех.

Фалшивият човек не е съставен само от изродени клетки, но и от излишни течности, мазнини, конкременти, соли, отрови и други вредни вещества, които са проникнали и се разпространили във всички кухини и тъкани на истинския човек. Всяка болест без изключение се заражда в клетките на фалшивия човек. В клетките на фалшивия човек също се ражда ракът.

Болестите се причиняват от нарушаване на законите на Природата

Може да има само две причини за срива на една фабрика: липса на баланса в своите суровини и случайни щети, идващи отвън. Не може да има друга причина. Случайните увреждания на човешкия организъм от външни източници (изгаряния, наранявания, отравяния и т.н.) са лесно разбираеми и няма разногласия относно методите, които да се използват при тяхното лечение.

Към тези външни увреждания може да се причисли вредата, нанесена на организма от всички самоприложени терапевтични лекарства, изкуствени витамини, минерали, алкохол, никотин, чай, кафе, както и многобройните отрови, които се въвеждат в тялото с готвената храна. и се съхраняват във всеки орган.

Единствените хармонични и безупречни суровини за човека организъм са суровите растения, определени от природата. Най-малката промяна, направена в тези тела, означава нарушаване на хармонията на суровините на дадената фабрика; това от своя страна означава нарушаване на правилното функциониране на тази фабрика; с други думи означава болест. В съответствие със законите на природата, това трябва да се разглежда като аксиома, за която никога не трябва да има съмнение или разнообразие в мненията. Суровините на човешката фабрика са наречени ХРАНА.

Природата е конструирала необходимите за човека суровини с толкова прецизни изчисления, че когато сложим едно гроздово зрънце в устата си, това малко зрънце се разпада и се разпространява в целия организъм, за да задоволи всичките му нужди без изключение. Това зрънце първо изгражда елементарната структура на простите клетки, след това изгражда целия вътрешен механизъм на диференцираните клетки, осигурява суровините, необходими за производството, почиства и смазва всички съставни части и подновява тези, които са повредени, замества остарелите и уморени клетки от млади клетки, доставя гориво на двигателите и ги задвижва, дава на тялото необходимата топлина и енергия и изпълнява всяка друга задача, която се изисква от

Читателят може да се чуди как така има хора, които понякога седмици или месеци не ядат никакви плодове и въпреки това успяват да оцелеят. Отговорът е, че най-общо казано, дори най-потвърденият пристрастен към готвеното яде от време на време приема малко сурова храна. Понякога нормалните клетки наистина гладуват със седмици и месеци, но тъй като плодовете са изключително кондензирани и силно подхранващи храни, много малко количество от тях държат човек някак на крака. Но ако това гладуване се удължи необосновано (тъй като самият субект не изпитва този глад), в организма се появяват различни разстройства, рани и болестни състояния, най-сериозното от които е скорбутът.

По време на скорбута има постепенно изчерпване на клетките, причинено от липсата на по-добри хранителни съставки. По-късно стените на капилярите започват да се пукат, което води до екстравазация на кръв. Венците сега стават сивкави и гъбести, зъбите падат и цялото тяло на пациента е покрито с язви. Според късогледите хора това заболяване се дължи изцяло на дефицит на витамин С. Всички готвени храни, лекарства и изкуствени витамини в света нямат силата да спасят живота на такъв болен. Ако не вземе пресен плод или зеленчук, смъртта му е неизбежна.

Природата е била много снизходителна към хората, но хората се възползват от тази снизходителност. Американският цитолог EV Cowdry

казва: „Загубата за телесната икономика на обучено обслужване от клетки, които са станали злокачествени, не е сериозна, тъй като има излишъци във всички видове специализирани клетки, които могат да бъдат използвани в случай на нужда, известни като физиологични резерви. Девет десети от кората на надбъбречната жлеза, 1/2 от белите дробове, 3/4 от черния дроб, 4/5 от щитовидната жлеза и панкреаса и целият далак могат да бъдат отстранени безопасно” (CANCER CELLS, Филаделфия и Лондон, 1955 г., стр. 11). Дори най-известният цитолог в света е толкова късоглед, че не смята загубата на девет десети от жлеза за сериозна за организма; загубата се проявява при него едва когато дадения организъм престане да функционира напълно. Но изследването на Каудри потвърждава убеждението на суровоядците, че всяко намаляване на приема на сурова храна е последвано от пропорционално намаляване на броя на активните клетки, а оттам и на работоспособността на дадена жлеза или орган. Много често органите на пристрастен човек, който яде готвено, поддържат съществуването си с труда на само една десета или една пета от нормалния набор от клетки.

КОГАТО СЕ ОТЧИТАТ НАДЛЕЖНО ЗАКОНИТЕ НА ПРИРОДАТА ПРИЧИНАТА ЗА НИТО БОЛЕСТ НЕ ОСТАВА СКРИТА; всичко става ясно като бял ден. Веднага след като броят на нормалните, активни клетки намалее чрез намаляване на количеството консумирани естествени хранителни продукти, жлезите и органите се провалят в своите операции и добивът става слаб, недостатъчен и дефектен, поради дефицита на суровините. В резултат на това се разболяват дадените жлези и органи. Отново, тъй като остават сравнително малко активни клетки и тези, които остават, са гладни и изтощени, стените на сърцето се раздуват и клапите се увреждат; чувствителните части на кожата, червата, стомаха и други части на тялото, които са подложени на постоянен натиск, са увредени; капилярите се разширяват и след това се пукат, което води до язва на стомаха и червата, отделяне на лигавици, пиорея, хемороиди, екзема и др. Зъбите се развалят поради липса на достатъчно хранене; косата побелява или пада. В същото време, с натрупването на отровни вещества, внесени в организма чрез готвени храни, стават неработоспособни ставите; стените на кръвоносните съдове са покрити с твърди отлагания; камъни (или конкременти) се образуват в

пикочен мехур; склероза, високо кръвно налягане, ишиас, ревматизъм, подагра и куп други заболявания се появяват. И накрая, сега става доста лесна задача да се обяснят причините за апоплектичните атаки и рак.

Никой, който яде готвено, не трябва да се смята за здрав. Основата на лошото му здраве е положена от неговата пристрастена майка-готвеноядка още преди раждането му. Органите му са дегенерирали и всеки момент са в опасност или изчерпват последните си запаси от енергия. След като прочете тези редове, който цени здравето си и се грижи за живота си, трябва да вземе твърдо решение да се отърве от тази опасност и да поправи напълно вече нанесените щети на организма си. Особено тези хора, които страдат от затлъстяване и високо кръвно налягане, не трябва да се колебаят нито за миг, защото животът им виси на косъм. Те не трябва да позволяват зловещата дума "неочаквано" да се появи в техните некролози утре. Тази дума е най-яркото доказателство за крайното невежество на "цивилизования" човек.

Малкото бебе никога не трябва да плаче без причина; той никога не трябва да прекарва неспокойна нощ или да страда от стомашни заболявания, още по-малко от треска. Нито трябва да изпитва недостиг на витамини или калций. Всичко това са резултати от готвени храни, млека и непълноценността на майчиното му мляко, което яде варено. Отново и отново заявявам, че е най-жестоко престъпление да привикваш новородено дете към готвена храна. Досега това нарушение е извършвано от всички родители неумишлено; занапред ще се счита за умишлено престъпление. Утре никой родител няма да може да смекчи вината си.

Преди да се вземе решение за хирургична операция, пациентът трябва да прибегне до пълно суровоядство. Ако увреденият орган не е загубил напълно своя набор от активни клетки, той може да възвърне пълната си работоспособност, като ражда здрави клетки и се отървава от болните.

Докато има болни клетки в човешкия организъм, съществува силно желание за готвена храна. Но след като тялото се изчисти от болните си клетки, гледката на готвените ястия изпълва реалността

човек с отвращение, вместо с удоволствие. Колкото по-силно е чувството на "глад", толкова по-дълбоко и по-сериозно е заболяването. Накратко, желанието за готвена храна е желание за болест и постоянството на това желание означава постоянството на болестта. Следователно, за да се покори и унищожи болестта, е необходимо да се гладува фалшивия човек.

Пациентите с рак трябва незабавно да бъдат поставени на изключително ограничена диета със сурова храна, като половин килограм ябълки или грозде на ден. Това количество е достатъчно, за да поддържа истинския човек жив, докато раковите клетки, които не могат да получат никаква част от него, постепенно ще умрат. Човекът, който е осъден на сигурна смърт, вече няма право да угажда на небцето си с цената на ускоряване на края му.

Нека сега видим каква полезна услуга могат да ни окажат 350 000 вида отровни вещества, които са нарекли лекарства. Възможно ли е те да увеличат броя на диференцираните клетки, да укрепят слабите клетки или да осигурят на увредените клетки нов капацитет за работа? Могат ли да доставят суровини на гладуващите жлези или да заменят хранителните съставки, унищожени от огъня? Могат ли да укрепят мускулите на сърцето или да почистят кръвоносните съдове от замърсяванията им? Могат ли да спрат непрекъснатия поток в нашите органи на мръсотията и отровите, които се вкарват в тялото ни с готвените храни? И накрая, могат ли да отделят и унищожат раковите клетки една по една или да ги върнат обратно в тялото? Може би тези отрови наистина са неразделна част от нашето хранене и природата е пропуснала да ги включи в естествените хранителни продукти поради недоразумение.

Фактът е, че ефектът от тези вещества е заклинателски, измамни, привидни, противоречиви и неизменно вредни. Огромната литература за полезните свойства на лекарствата е митът на нашия век. Един огромен свят от суеверия държи всички народи на това земно кълбо под своето абсолютно влияние и пагубните лекарства поемат върху себе си ролята на талисмани.

Трябва да се спуснем от висините на фантазията и да приемем реалистично отношение към тези проблеми. Една безкрайно малка клетка сама по себе си има сложна структура от всички създадени от човека фабрики. Това е

очевидно от много простия факт, че с всичките си съгласувани усилия експертите в света никога не са успели да създадат нито една жива клетка. И все пак всеки орган е съставен от милиарди такива клетки. Въпреки това един обикновен лекар си въобразява себе си като специалист по тези обширни светове. Когато този лекар надраска името на някакво отровно „лекарство“ на лист хартия, той наивно предполага, че може да възстанови дезорганизираните функции на милиарди фабрики с предписването на една-единствена отрова. Хващайки малките си деца за ръцете, години наред се скиташ от една страна в друга с надеждата да намеря този приказен, животворен еликсир! Със същата причудлива надежда всеки пациент, независимо от състоянието си, чука днес на вратата на своя лекар или заема мястото си на опашката в болницата.

Докато единственото лечение на всяка болест е изцяло в ръцете на самия пациент. ПРИЧИНИТЕ ЗА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ ТРЯБВА ДА ТЪРСИМ В КУХНЕНСКИЯ ОГЪН. С ИЗЧЕЗВАНЕТО НА ТОЗИ ОГЪН ЩЕ ИЗЧЕЗНАТ ВСИЧКИ СТРАДАНИЯ НА ЧОВЕКА. Пълноценното суровоядство действа не само като превенция на всякакъв вид болести, но и напълно лекува всички вече заразени болести, от най-леките до най-сериозните и сложни, при условие че засегнатият орган все още пази признаци на живот.

В тази малка книжка не мога да се занимавам дълго с тази тема. Достатъчно е да се посочи само един пример. Сърдечно-съдовите заболявания са проклятието на човечеството днес. В някои страни смъртността от различни сърдечни заболявания е повече от половината от общата смъртност и съотношението продължава да нараства. Всички съществуващи лекарства срещу тези болести са чисто феерични мерки. Като отравят тялото, дразнят или, напротив, умъртвяват нервите и стимулират дейността на сърцето, те лишават организма от остатъците от сила. Свидетели на факта, че лекарите са основните жертви на сърдечни удари. И все пак сред всички заболявания сърдечно-съдовите заболявания са най-податливи на лечение. Суровото веганство ще сложи край на всички тези безсмислени кланета.

Ако пациентът, който е обречен да умре от инфаркт след няколко седмици или месеци, потърси убежище в законите на природата и премине към суровоядство още днес, той ще почувства бързо подобрение на състоянието си почти за една нощ. Още от първия ден неговите кръвоносни съдове бързо ще започнат да губят своите нечистотии и стените на вените му, както и тези на сърцето и неговите клапи, ще получат нов живот със свежо допълнение от активни клетки, постепенно възвръщайки правилната си еластичност и твърдост. В резултат на това, вместо да умре след няколко седмици, новоприетият в суровоядството ще може да очаква с увереност здравословен живот още 50 или повече години. Когато въпросът е за замяна на болнав живот от няколко седмици със здравословен живот от половин век, не трябва да позволяваме колебанието да се прокрадва в сърцата ни. Не е разумно да смятаме смъртта за внезапна и неочаквана. Когато видя зальци месо и хляб да влизат в устата на нищо неподозираща жертва, си представям дегенерацията, която скоро ще настъпи в стените на сърцето и кръвоносните му съдове, и всеки момент очаквам да получи сърдечен удар.

Най-общо казано, има четири основни причини за болестите: 1. Дефицит в броя на диференцираните клетки. 2. Недостатъчност на суровините, необходими за функциите на жлезите. 3. Наличие на чужди тела и паразитни клетки в организма. 4. Отслабването на устойчивостта на клетките към бактериална инфекция. Суровоядството се бори с всички тези четири причини от самото начало и предлага истинското решение на проблема с болестта.

Въпреки това, в началния период на суровоядството, пристрастените към готвеното хранене понякога изпитват различни неудобства, които могат да създадат у лекомислените хора погрешното впечатление, че натуралните храни изтощават организма и увреждат здравето. Това погрешно схващане е най-яркото доказателство за късогледството на съвременния човек. Самата идея, че ЕСТЕСТВЕННОТО хранене може да бъде последвано от НЕЕСТЕСТВЕНИ и вредни резултати, е най-абсурдна идея, която трябва да бъде прогонена от нашите мисли веднъж завинаги.

Трябва да се има предвид, че от 40-50 кг и повече на мъжа тежащи сто килограма, принадлежат на фалшивия човек, който веднага ще започне да се топи и, придружен от своите болни клетки, мазнини, конкременти и отрови, ще се втурне в кръвния поток, за да може да напусне тялото чрез различните екскрети - изпражненията, урината и изпотяването. Наблюдавайки чужди вещества в урината и кръвта, късогледният човек ще си помисли, че те се образуват от естествени хранителни вещества, докато всъщност те идват от отвратителното тяло на лъжливия човек, което постепенно изчезва и напуска организма завинаги. . Ето защо преминаването към суровоядство не трябва да се контролира от обичайните критерии на медицинската наука; по-скоро трябва уверено да се подчиним на законите на природата и да очакваме крайните резултати с търпение и търпение.

През този период може да се появят симптоми на метеоризъм, чревни болки, главоболие, виене на свят, обща слабост и т.н. В някои случаи урината може да стане мътна, ходилата да се подуят, да се появят обриви по тялото и да има сухота и сърбеж на определени части от кожата. Всичко това са процеси на пречистване и изцеление, така че човек в никакъв случай не трябва да се поддава на чувството на "глад" и, забавлявайки се със съмнения в мъдростта на Създателя, да прибягва до "хранителни" вечери, - "напълно балансирани" протеини и "незаменими" аминокиселини за помощ. Ако човек бъде достатъчно глупав да го направи, тези симптоми ще изчезнат веднага, но в ущърб на здравето му. Тогава фалшивият мъж ще въздъхне с облекчение и, смеейки се на глупостта на истинския мъж, ще започне отново да расте с нов живот.

Такива симптоми варират по поява и тежест при различните индивиди и дори могат да липсват напълно в определени случаи. По правило те са склонни да бъдат тежки при възрастни и пълноценни хора, леки при млади хора и напълно отсъстващи при новородени деца, които ще започнат да растат нормално. Най-общо казано, в тялото на един прекомерно дебел човек фалшивият мъж така е притиснал и измършавел истинския мъж под натиска на тежкото си тегло, че от него не е останало нищо друго освен „кокали и кожа“. В началния период на суровоядството

теглото на такъв човек ще бъде намалено толкова много, че онези, които не разбират истинската природа на промяната, ще започнат да го съжаляват. Но това е само привидна картина на това, което всъщност се случва. В тялото на суровоядския истинският мъж всъщност е започнал да наддава на тегло още от първия ден и след като се отърве от фалшивия човек, той ще продължи да расте по правилен начин, докато достигне нормалното си тегло. При един много слаб човек увеличаването на теглото на истинския мъж ще компенсира загубата, понесена от фалшивия мъж, така че ще има нетно наддаване на тегло от самото начало.

Този растеж на истинския мъж е особено бърз при слаби, бледи и слаби деца. Не трябва да очакваме суровоядските деца да бъдат толкова закръглени лица и дебели крака като техните другарчета, които ядат готвено, защото закръглеността е признак на фалшивия мъж. Суровоядните деца наистина ще бъдат стройни, жилави и мускулести. Поради чисто невежество простодушните родители се радват на закръглеността на децата си.

Когато за първи път преминах към суровоядство, в организма ми започна интензивен процес на пречистване. Нямах симптоми на отпадналост, но страдах от болки в червата, междините между пръстите на ръцете и краката ми започнаха да изсъхват, последвано от лющене и сърбеж, по тялото ми избухнаха обриви, а на определени части от краката ми кожата изсъхна и обелени на люспи. Краката ми, които дотогава често леко се подуваха, изведнъж се подува много и това подуване отне месеци, за да отшуми. След известно време урината ми стана доста мътна. През целия този период се упражнявах, като правех по-дълги разходки, отколкото някога съм правил в живота си преди. За мен беше съвсем ясно, че под непрекъснатия натиск на естественото хранене и физическите упражнения конкрементите, натрупани в кръвоносните ми съдове и стави по време на 50 години готвене, започваха да се топят и изчезват. За да бъда още по-сигурен в убеждението си, изведнъж спрях напълно суровоядството и три дни консумирах само месни ястия. Още на първия ден мътността на урината ми намалю, на втория останаха леки следи, а на третия изчезна напълно.

Когато поднових суровоядството, урината ми отново стана мътна, но

не в предишната си тежест и постепенно се изясни за няколко седмици. Трите дни готвене явно забавиха бързото пречистване на организма ми. Между другото по същото време направих още едно откритие. Водата, приета със солени храни, увеличи теглото на тялото ми с три килограма само за един ден.

За щастие се върнах към предишното си тегло на четвъртия ден след възстановяването на суровоядството.

Може би е добре новоприетият в суровоядството да има обилно закуска след няколко месеца въздържание от готвени храни. Сравнявайки двете системи на хранене, той още повече се убеждава, че избраният от него път наистина е правилният и след това не мечтае да повтори опита.

Силният оток на краката ми постепенно премина за няколко месеца. Едновременно с това страдах и от някои дълготрайни по-леки отоци; те също затихнаха през следващите няколко години и накрая изчезнаха напълно. Същите симптоми се появяват повече или по-малко при много суровоядци, които ми пишат за тях от цял свят.

Още по-важно беше изчезването на купчините ми. Хроничните хемороиди не ми дадоха почивка или почивка от около 15 или 20 години. Всеки ден, понякога два пъти на ден, бях длъжен да сменям бельото си. Възпалението никога не намалява; имаше непрекъснато отделяне на гной, слуз и кръв. Дори след като преминах към суровоядство, въпреки въведената закономерност в работата на храносмилателните ми органи, състоянието на моите хемороиди остана почти непроменено. След всяко физическо усилие или дори след обикновена разходка дразненето ставаше толкова силно, че понякога си мислех, че поради настъпилите морфологични промени може би купчините не искат да се поддадат на суровоядството и че в крайна сметка трябва да бъда принуден да се подложя на хирургическа операция. Но в същото време никога не съм губил надежда в силата на природата. И наистина, няколко месеца по-късно състоянието започна да показва определено подобрение. Ежедневните раздразнения се промениха на два пъти седмично, след това на веднъж седмично, веднъж месечно

и по-късно още веднъж на всеки два или три месеца, докато накрая лечението беше толкова успешно, че днес изобщо не чувствам, че дори съм страдал от хемороиди. Особено много се ускори лечението, когато започнах да приемам всеки ден салати от покълнала пшеница. Сега тези обстоятелства ни изправят лице в лице с една най-важна истина.

Всеизвестен факт е, че хемороидите се причиняват от отслабването на еластичността на ректалните стени и разширяването на вените в долния край на червата. Лечението на хемороиди чрез суровоядство е доказателство, че чрез замяната на дегенериралите клетки в организма с активни клетки, с течение на времето стените на червата и кръвоносните съдове постепенно се обновяват, придобивайки необходимата еластичност и твърдост. . По-важното обаче е, че този процес протича едновременно в червата, стомаха, вените, капилярите и нервите и във всеки орган и жлеза без изключение. С други думи, разстроеният и болен организъм на готвенояда е напълно възстановен с нов комплект от млади, специализирани и здрави клетки. Увеличаването на сексуалната сила чрез суровоядство ще бъде изненада за всички, въпреки че в сексуалните дейности строгата умереност трябва да бъде наш твърд принцип. В спорта суровоядците ще поставят нови и безпрецедентни рекорди. Това е мястото, където се намира вековната мечта на алхимиците, еликсирът на живота. Те не са магически ефекти, получени за няколко часа с помощта на лекарства, а основни процеси за лечение на болести чрез реконструкция на целия организъм.

При условие, че клетките на даден орган или жлеза не са напълно изразходвани, естественото хранене им позволява да възстановят основния си набор от клетки чрез раждането на нови клетки и в същото време да се освободят от наличието на болни и безполезни клетки. Но изобщо няма средства за връщане на изхабен орган, като например развален зъб, в предишното му състояние. Ето защо по отношение на здравето отлагането е опасно.

Готвеноядният живее от работата на една пета до една десета от своите органи и жлези и все пак, докато е в състояние да стои на краката си, той се смята за здрав. Още по-лошо, опасността да бъдете лишени от

дори тази една десета виси над него постоянно като дамоклев меч, особено когато е имал няколко "хубави" вечери.

Изследванията на цитолозите показват, че освен индолентни клетки в човешкото тяло се срещат различни многоядрени гигантски клетки (поликариоцити), едноядрени клетки с големи размери (мегакариоцити) и други видове дегенерирали клетки. Такива клетки "нормално" присъстват във всички органи и жлези и дори в кръвния поток на ядещите готвено. Изследователите, които виждат тези и множество други отклонения в органите на всички пристрастени към храната, са длъжни да ги разглеждат като „нормални“ или „естествени“ явления.

Естествените храни не остават в храносмилателните органи повече от няколко часа и, независимо дали са усвоени или не, напускат тялото по нормалния канал, докато сготвените храни, особено тези, които са получени от животински източници, се задържат в храносмилателния канал в продължение на три или четири дни, понякога седмици. Добре известен факт е, че веднага след смъртта животинските клетки започват да се разлагат, освобождавайки голямо разнообразие от отровни вещества, докато го правят. Следователно на трапезата на готвенояда няма животинска храна без отрова. Не е чудно тогава, че след престой в човешкия корем три или четири дни при температура 38°C животинските храни се превръщат напълно в отрови. Понякога този процес напредва до такава степен, че едва след като са опустошили стените на червата и са се смесили със значителни количества гной, слуз и кръв, те успяват да напуснат организма. На втория ден пациентът се оплаква от леко разстройство в стомаха. Лекарите препоръчват използването на готварска сол, за да предотвратят появата на такива гниещи процеси, сякаш искат да превърнат човешкия корем в буре осолено месо. Доверчивите хора наивно вярват, че всичко, което стомахът приема с готовност, не може да бъде вредно; докато полиран ориз, бял хляб или захари, които са най-вредните от всички хранителни продукти, не предизвикват незабавна реакция в стомаха. Някои дори се чудят каква връзка може да има храненето с очите, кожата или нервите, сякаш всяка част от тялото може да изпълнява функциите си без суровини. Сега какво вещество може да се намери в

бял хляб, захар или бистро масло, които биха могли да дадат светлина на очите или да организират чудесните операции на нервите? Хората изказват всякакви хипотетични предположения, за да обяснят причините за нервните заболявания, но не обръщат най-малко внимание на най-съществения фактор - свойствата на суровините, доставяни на нервите.

Устойчивостта на човека към инфекциозни болести отслабва От поколение на поколение

Твърденията, че опасността от инфекциозни заболявания непрекъснато нараства упадък са погрешни. Поради готвеното хранене, човешките клетки постепенно са загубили своята устойчивост на микроби и, което е по-лошо, те продължават да губят тази сила от поколение на поколение.

В тази връзка бих искал да цитирам няколко пасажа от "Патологична анатомия и патогенеза на човешките болести" на видния съветски учен И. В. Давидовски, публикувана през 1956 г.

Според него: „Има редица инфекции, специфични за хомо-сапиенс (антропонози), които всъщност не се срещат при животни, включително най-развитите маймуни. Учените или не успяват да предизвикат експериментални примери за тези инфекции при тях или пък успяват да получат много отдалечени прилики само на няколко от тях (тиф, холера, малария, менингококов менингит, грип, морбили, жълтеница, дифтерия, скарлатина, пневмония, ревматизъм, сепсис, гонорея, фурункулоза, апендицит и т.н. На).

„Зоонозите и орнитонозите (болести по животните и птиците), които срещащи се при мъжете, като хидрофобия, енцефалит, бруцелоза (малтийска треска), пситакоза, едра шарка, чума, туларемия, антракс, трихинелоза и други, като правило имат своите специални симптоми, които са характерни за човека, докато при животните понякога те показват само много отдалечени възпроизвеждания на тези симптоми."

По този начин изглежда, че не само че всички животни, включително предците на човека, маймуните, не се заразяват със специфични човешки инфекции, но те дори не реагират на умишлените опити на изследователите да ги заразят с тези болести за експериментални цели. За разлика,

съществуват бактерии, които са специфични за животните и птиците, но не ги засягат нормално, въпреки че присъстват в техните органи през цялото време. Предавайки се на човека обаче, точно тези бактерии го заразяват по най-ужасния и пагубен начин. Към това трябва да добавим и факта, че животните са имунизирани срещу всички хронични заболявания.

Каква е причината за този поразителен контраст? Какво отличава човека от животното тук, ако не навикът му да се храни по законите на "цивилизацията" и след това да седи лежерно на бюрото си с кръстосани крака? Представете си какво би било, ако някой от тези хубави дни на кравата й хрумна да се "цивилизова" като човека, да яде фуража си, след като го е сварил в казана, и като се разболе, да се преструва, че причините бяха неизвестни. След това, ако някой й предложи да опита да се храни със сурова трева, тя трябва да изрази страх, че тялото ѝ, свикнало с готвена храна, сурова трева може да ѝ навреди. Представете си и вие каква би била кравата днес, ако беше консумирала варена трева в продължение на хиляди години, без дори за момент да се замисли, че това, което прави, е неестествено действие. И все пак това е положението, в което са се поставили фанатичните поклонници на месото днес.

Борбата с инфекциозните заболявания протича изцяло погрешна гледна точка. Намаляването на смъртността от инфекциозни заболявания е постигнато не чрез укрепване на съпротивителните сили на организма, а чрез смекчаване на външните условия, които разпространяват инфекциите. С течение на времето силата на човешката съпротива е толкова отслабена, че ако премахнем удобствата, осигурени от модерни жилища, централизирани системи за водоснабдяване, градска канализация, изолация на пациенти и така нататък, и се върнем към условията, преобладаващи преди 200 години, човешкият ще бъдат унищожени чрез различни епидемични заболявания в рамките на няколко години.

Както и да е, дори и днес автоинфекциите, като тези, които предизвикват катарални състояния, се развиват бързо и се превръщат в неизбежно бедствие за цялото човечество, което яде готвено. Възползвайки се от слабостта на клетките на фалшивия човек, стават безобидни микроорганизми

доста вредно. Давидовски пише: „В светлината на съвременните данни за изменчивостта на бактериите трябва да разглеждаме постулата, че патогенните бактерии могат да се произвеждат от така наречените непатогенни бактерии, като доста близък до реалността. По този начин бацилите на тиф, паратиф и дизентерия могат да произхождат от чревните бацили; истинските бацили на дифтерия могат да се развият от фалшиви бацили. Такива метаморфози могат да се случат във всички разновидности на коките, в анаеробите, в бацилите на чумата и туберкулозата и в други. Автоинфекцията е особено реална за сметка на обичайните обитатели на човешкото тяло, кожата и лигавиците.”

При много инфекциозни заболявания липсват доказателства за инфекция. Най-общо казано, всяка инфекциозна болест се появява за първи път в деликатния организъм на някой слаб човек и след това се предава на други хора. В действителност всеки такъв организъм е опасна фабрика за размножаване и разпространение на патогенни бактерии. Такава фабрика не се среща сред суровоядците. Така че светът на суровоядците ще бъде завинаги свободен от всички инфекциозни болести.

Възгледите на Давидовски за автоинфекцията могат да бъдат обобщени по следния начин: „Основните области на нашето тяло, където се развиват процесите на автоинфекция, са: гърлото, сливиците, вермиформеният апендикс, дебелото черво, конюнктивата, бронхите и Автоинфекциозните заболявания са: назален катар, фарингит, колит, дизентерия, бронхит, пневмония, цистит, пиелит, нефрит, конюнктивит, възпалителни кожни заболявания,

фурункули, карбункули, отит, холецистит, остеомиелит, постнатален ендометрит и така нататък. По данни на ФГ Barinski (1949), само при 50 процента от всички случаи на скарлатина и 15 процента от дифтерия може да се установи пряк контакт. С други думи, в по-голямата част от всички случаи на дифтерия няма доказателства, които да показват, че инфекцията е от външни източници. Отново доказателствата, предоставени от TE Boldyrev (1949), показват, че 53 процента от случаите на тиф са с неизвестен произход. Ролята на екзогенните инфекции постепенно намалява, отстъпвайки място на ендогенните инфекции. Без никакви

Съмнение в бъдеще ще се разбере, че главната роля наистина се играе от автоинфекциите, особено след като все още не притежаваме напълно необходимите знания, които биха ни позволили да обясним същността на физиологичните механизми и състояния, които се променят нормалната симбиоза на клетки и бактерии в състояние на инфекция.

„По отношение на етиологията на инфекциозните заболявания трябва да изоставим представите, създадени по времето на Кох, Ерлих и Пастър за „патогенната“ природа на микроорганизмите от външната и вътрешната среда. В пълния смисъл на думата патогенни са не самите бактерии, а онези физиологични съотношения, които съществуват в дадения организъм в даден момент и които са органично свързани с нарушенията в неговите регулаторни системи и нервни механизми. В природата няма специални "патогенни" микроби; обаче няма край на факторите, които насърчават чувствителността при нормално резистентен субект, и обратно."

От всичко това можем да направим само един извод. Истинската причина за инфекциозните заболявания не е микробът, а нарушеното състояние на нормалните биологични процеси в организма. Микробите винаги са съществували, все още съществуват и ще съществуват завинаги. Кампанията за тяхното унищожаване и унищожаване е чиста лудост. В резултат на затварянето на очите за истинските причини за болестите, органичната съпротивителна сила на човека постепенно е намалена до такава степен, че хората вече не чакат инфекцията да дойде отвън, а се поддават на бактериите, които гъмжат в телата им. Защото в човешкия организъм именно онези бактерии, които не могат да навредят на най-злите животни, се изправят лице в лице със слаби, безполезни, неактивни клетки, образувани от месо, хляб, масло и захар. Тогава не е чудно, че те просто попадат върху тези клетки и ги поглъщат жадно. Разумният човек трябва да изчисти тялото си от всяка една от тези безполезни клетки, след което никой микроб няма да посмее да се доближи до младите, здрави и силни клетки, които ще се появят от благородни плодове, ядки и зърнени храни. Тук наистина е „същността на физиологичните механизми и състояния, които променят нормалното

симбиоза на клетки и бактерии в състояние на инфекция", чието обяснение Давидовски не е в състояние да даде.

Ролята на антибиотиците като терапевтични средства е временна и измамна. Хората постепенно започват да се разочароват от тях. Неутрализирайки ефектите от бактериалната активност за кратък период от време, те отслабват клетките и освобождават пътя за по-силни инфекции по-късно.

Имам най-интимния опит с антибиотиците. В резултат на недостиг на естествено хранене децата ми винаги страдаха от нередовна, постоянна треска, причинена от автоинфекция и автоинтоксикация, температурата им обикновено варираше между 37,8°C. и 38 °C. Заведох сина си в Париж и го поверих на грижите на най-видните "специалисти" там. За съжаление, чрез безразборни експерименти с антибиотици те повишиха температурата си до 40-41°C. и дегенерирайки сърцето и бъбреците му, те накрая го убиха, без да могат да диагностицират болестта му.

Абсолютно същото се случи и с дъщеря ми, но все още по-голямо насилие, две години по-късно. Настаних я в детската болница Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) в Хамбург, където д-р Волфганг Тилинг проведе най-нечовешките експерименти върху моето бедно дете. Всеки ден той вземаше огромно количество кръв, която подлагаше на различни лабораторни тестове или инжектираше в десетки бедни плъхове и зайци, като се преструваше, че чрез размножаване на бактериите иска да идентифицира действителния организъм, който е отговорен за болестта, но който той не можа да определи в необичайните си клинични изследвания. Колкото по-висока беше температурата на детето ми, толкова по-големи бяха дозите на антибиотиците и толкова разнообразни бяха техните разновидности. С повишените дози антибиотици температурата се покачваше все по-високо, докато започна да варира непрекъснато между 39°C. и 41°C. и признаците на нефрит станаха силно изразени. С неговите „научни“ средства той ускори развитието на болестта, като намали нейната „нормална“ продължителност от четири години до период от само един месец. Той гледаше на детето като на манекен и ни плашеше в фалшивото вярване

че ако не й дават кортизон или не й правят вътрешна биопсия, няма да живее повече от седмица.

Точно в онези дни попаднах на немския на Бирхер-Бенер трактат, озаглавен "Хранителни болести" ("Ernährungskrankheiten", Erster Teil, 1933 г.). Веднага изведох дъщеря си от тази болница и я поверих на грижата за естественото хранене. С внезапно махване на магическа пръчка температурата на детето ми падна до около 37°-37,5°С. и количеството на нейната урина се е увеличило от 200ml на два литра на ден. След една седмица тя стана на крака и прекоси стаята, за да отвори вратата за онзи безсърдечен лекар, който беше онемял от зашеметяване и толкова се страхуваше от позор, че под един или друг неоснователен претекст отказа да ми даде копия от болницата записи и клинични прегледи.

Ако бях продължила да храня детето на чисто суровоядство, днес със сигурност щеше да е жива. Но по това време гледах на суровоядството като на терапевтично средство и все още имах вяра в изкуствените витамини. За да се запозная отблизо с хранителната система на частната клиника на д-р Бирхер Бенер, заведох детето от Хамбург в Цюрих и я държах в този санаториум 23 дни. Тук мога да спомена, между другото, че за съжаление след смъртта на д-р Bircher Benner, неговата система на хранене беше силно модифицирана чрез въвеждането на готвени храни, млечни продукти, витамини и други лекарства. Така или иначе, насърчен от бързото подобрене на състоянието й, реших, че е възможно да възстановя здравето й отчасти чрез сурови храни и отчасти чрез готвени храни и изкуствени витамини. Както и да е, успяхме да удължим живота й само с четири години.

Аз самият съм ярък пример за победата на човека над автоинфекциите. Повече от 20 години страдах от хроничен бронхит до такава степен, че няколко пъти в годината неизменно лягах в леглото си с най-тежки пристъпи на настинка. Суровоядството обаче промени всичко това и въпреки че през последните десет години спях под открито небе през цялата година, понякога в студения зимен студ от 15-16 градуса, с микробите все още по местата си,

нито веднъж не съм се закашлял или усетил и най-малки признаци на настинка. Между другото да добавя, че спането на открито през зимата не изисква особено геройство. Необходимо е само да покриете добре тялото и да държите лицето отворено за чист въздух. Освен това е важно да се откажете от готвената храна, за да премахнете причините за безсънните нощи и непрестанното търкаляне в леглото.

Ракът е резултат от екстремна дегенерация на клетките

Както при всички други заболявания, причините за рака също са доста лесно обяснено в светлината на законите на природата.

Цитолозите са извършили огромно количество изследвания, за да открият разликите между структурите на нормалните клетки и тези на раковите клетки. Най-общо казано, те са открили, че раковите клетки са клетки от доста често срещани видове, които са лишени от необходимата структура и способност да извършват каквато и да е полезна работа. Тяхната единствена цел е да поглъщат протеини (строителни материали) и да се размножават.

Както знаем, клетките на фалшивия човек притежават точно същото качества. Има само една степен на разлика между дегенерацията, претърпяна от клетките на фалшивия човек и клетките на рака. Що се отнася до местоположението при определени обстоятелства, истинският мъж успява да държи клетките на фалшивия под свой контрол. Той ги разпространява в свободните пространства на своя организъм, запълва с тях празните кухни, изхвърля ги под кожата си, смесва ги с нормалните си клетки и така поне за известно време запазва чувствителните органи и системи на тялото му се освобождава от опасността от техния натиск. Всеки може да види с невъоръжено око огромната маса на лъжечовека, понякога достигаща тегло от 60-70 килограма. Ако няколко килограма от тази маса се поставят в която и да е жлеза или орган, дейността на дадената жлеза или орган със сигурност ще бъде парализирана под получения натиск. Точно по този начин ракът слага край на живота на човека.

Клетките на фалшивия човек, като тези на рака, са наречени в съществуване чрез храната, приготвена в кухнята за

основна цел да действат като запалени потребители на такава храна. Чрез защитните усилия на истинския човек, клетките на фалшивия човек не са в състояние да асимилират напълно огромните количества неестествени вещества, които се въвеждат в тялото по канала на пристрастяването, и следователно голяма част от тези вещества се губят безцелно като се изгаря и се превръща в излишна топлина. За да консумират свободно тези прекомерни маси храна, клетките на фалшивия човек се стремят да получат независимост, да се заселят във всяко място, което пожелаят и да се наядат до насита. Когато един или няколко от тях успеят в усилията си, те започват да поглъщат с невероятна скорост храната, предложена им от техния алчен господар. Така, започвайки с една или две незначителни клетки, възниква чудовището, което държи цялото човечество в лапите на своя смъртоносен ужас. В нито един от многобройните патологични процеси не срещаме подобен случай, при който сред милиарда клетки само една или две клетки се поддават на болестта.

Ясногледният човек, който има проникателността да заеме ума си с фундаментални проблеми не може да не се чуди на глупавите въпроси, за които изследователите си губят времето, парите и енергията. За да обяснят възникването на рака, те са изброили около 400 различни канцерогенни агенти, които, с изключение на хранителните фактори, нямат никаква връзка с основните причини за канцерогенезата. Всеки човек трябва да си зададе следния въпрос: „Приема се, че всички отрови, лъчи, хронични раздразнения, наранявания, изгаряния, вируси, никотин, катран и множество други агенти могат като вредни фактори да лишат клетките от техния комплекс структура и капацитета им за работа, или да ги увредят, измършавят, смачат и убият, но с какви възможни средства биха могли да предизвикат в една или две клетки такава огромна сила на размножаване, която да им позволи за много кратко време време, за да събори и след това да унищожи напълно цялата прекрасна сграда на човешкото тяло в нейната цялост?"

Тази ужасна сила е усърдно приготвена, изпечена, приготвена и представена на чудовището от самия собственик на организма за неговото

собствено крайно унищожение. Ракът е живото доказателство за екстремната дегенерация на клетките и неизбежния резултат от неестественото хранене.

По време на своите изследвания учените отново и отново се изправят лице в лице с истинските причини за рака. Те държат неопровержимите доказателства в ръцете си, гледат ги известно време и дори ги потвърждават, но винаги, когато въпросът за промяна на преобладаващите диетични системи дойде за обсъждане, те затварят очи от ужас, като ударени от гръм, и без да се бавят нито за миг, те тръгват на петите, защото НЕ ЖЕЛАЯТ да видят нищо неестествено в хранителните си навици. По-специално, НЕ ЖЕЛАЯТ да критикуват хляба, който ядат и който от векове са смятали за святост, без да се замислят за момент, че докато стигне до масата, той е бил оскверняван отново и отново чрез смилане, пресяване, месене и печене.

Цитолозите ясно виждат, че ракът се създава чрез клетки, които са лишени от специализирани структури и оперативни способности, но според тях всички клетки на така наречения здрав човек (въпреки че са продукт на неестествено хранене) са предимно напълно развити и съвършени клетки, които по-късно са лишени от нормалните си качества чрез влиянието на определени канцерогенни агенти. С други думи, липсата на правилните механизми на фабриката на дефектите в нейното производство са свързани с всеки случаен фактор, но те нямат никаква връзка със строителните материали, доставени на тази фабрика, или с естеството и качеството на суровината. материали, необходими за производството. Те НЕ ИСКАТ ДА ВИДЯТ, че органите на всички хора, които ядат готвено, са постоянно наводнени с милиарди клетки, които са загубили своите правилни структури и функции. Сега ще цитирам няколко пасажа от "РАКОВИ КЛЕТКИ" на Каудри, от които читателят ясно ще види колко ясни и очевидни са истинските причини за

ракът са.

Каудри пише (стр.11): „С пълната или частична загуба на функцията за специализирано обслужване на техните прекурсори, раковите клетки губят в същата степен структурните характеристики, които правят тази конкретна функция

възможен. Структурата не може да се поддържа при липса на функция, както функцията не може да се поддържа при липса на съответстваща структура." Каудри е забравил да добави най-очевидната истина, чрез която тайната на рака би била разгадана веднъж завинаги.

А именно, за да се поддържа структурата и функцията, суровините са основни реквизити и когато тези СУРОВИНИ се превърнат в СГОТВЕНИ МАТЕРИАЛИ, няма да се запази нито структурата, нито функцията.

За нормалния растеж на клетките Cowdry цитира Ръш по следния начин: "Нормалните първични клетки съдържат много потенциални механизми, които в крайна сметка определят диференциацията. Тези механизми стават функционално активни, когато съставните части достигнат определени количествени нива" (стр. 15). По време на трансформацията в рак "Канцерогените предизвикват промяна в една или повече от специалните функции на клетката. Получената промяна е наследствена." Но „клетките, които са пострадали от такава наследствена промяна, може да изискват допълнителна загуба на спомагателни фактори, преди да станат напълно автономни неоплазми“ (стр. 17).

Ракът не се произвежда от напълно развити и специализирани клетки.

„Яйцеклетката и сперматозоидите са силно диференцирани клетки, които не стават злокачествени и не пораждат ракови заболявания, състоящи се от сперматозоиди или яйцеклетки, които се размножават без обичайните ограничения и нахлуват в териториите, принадлежащи на нормални, добре възпитани клетки“ (стр. 333).

Основните дейности на раковите клетки са да търсят азотни вещества, да поглъщат животински протеини, да извличат аминокиселини, да синтезират аномални протеини и да извършват различни други действия от подобно естество. На рака се гледа „като действащ като „капан за азот“, премахващ аминокиселините от резервоара на тялото, без да позволява осезаемо връщане към него“ (стр. 39). По-надолу се казва (пак там): "Азотният метаболизъм на злокачествените клетки изглежда се извършва чрез вземане от добре възпитани клетки, обслужващи правилно тялото, материали, крайно необходими за тях." Енигмата щеше да бъде разрешена лесно, ако думите „крайно необходими“ бяха заменени с думите „ИЗКЛЮЧИТЕЛНО БЕЗПОЛЕЗЕН И ВРЕДЕН“. Christensen и Henderson (1952) разглеждат превъзходството в аминокиселините

натрупване от карциномните клетки "значителен фактор в растежа и размножаването на неопластичните клетки в изтощено животно" (пак там). Според тях животното е изтощено не от липсата на естествени храни, а от недостиг на количество аминокиселини.

Раковите клетки непрекъснато синтезират протеини. Каудри пише (стр. 152): „Злокачественото заболяване често се смята за свързано с аномалия на протеиновия синтез и възможното образуване на аномални протеини. Има непрекъснат нетен синтез на протеин и нуклеопротеин, за да се даде ново клетъчно вещество в растящите тумори, докато синтезът на тези материали в нормалните нерастящи тъкани се балансира от еквивалентно разграждане.“ На друго място той цитира Caspersson (1950): „Между клетката на злокачествения тумор и нормално растящата клетка изглежда съществува фундаментална разлика по отношение на развитието на системата за образуване на протеини. В клетката на злокачествения тумор ендоцелуларният инхибиторен механизъм, който обикновено ограничава активността на протеинообразуващата система, повече или по-малко е престанал да функционира, което води до специфични промени в цитохимичната картина" (стр. 10-102). Има ли нужда да подчертавам, че въпросните протеини не са протеините, получени от грозде или ябълки, а тези, сготвени или изпечени в кухнята и отхвърлени от нормалните

Допълнителни научни изследвания показват, че количеството на мазнините в раковите клетки е над нормата, докато тази на витамините и минералите, от друга страна, е под нормата.

Каудри признава, че „Клетките, злокачествени и други, са почти невъобразимо сложни малки индивиди. Може би всяка може да има до 10 000 различни биохимични съставки, вариращи от неорганични йони до най-сложните протеини и нуклеопротеини, които взаимодействат пряко или индиректно помежду си. ..балансът на дейностите в една жива клетка, което е цялостният явен израз на живота на клетката, трябва да бъде функция по всяко време на много сложни кинетични взаимодействия между тези материали. За да се определи напълно състоянието на която и да е клетка, би трябвало да опише в кинетични термини множеството включени връзки. Тъй като не е възможно да се определи количествено повече от

няколко променливи наведнъж, можем да получим, но много ограничен поглед върху цялата сложна ситуация. Математическите формулировки, които се занимават с 4 или 5 компонентни системи, представляват огромни трудности, да не говорим за тези, които се занимават с хиляди променливи" (стр. 151-152). Така нашите учени, в чиито ръце е съдбата на цялото човечество, знаят безкрайно малко за И все пак, въпреки оскъдните им знания, те пренебрегват природата, която е конструирала тези сложни клетки, и карат хората да вярват, че чрез собствените си прецизни изчисления могат да определят точните качествени и количествени изисквания на тези клетки. Клетки по отношение на протеини, мазнини, въглехидрати, витамини, минерали и т.н.

Те дори стигат дотам, че първо презират мъдростта на главния инженер, като не одобряват това, което той е наредил, а след това измислят различни вещества в своите фабрики и ни ги предлагат. Нека читателят сам да реши дали действията им са смешни или плачевни.

Значителни доказателства са събрани от изследователи, за да покажат, че пестеливостта или диетичните ограничения предотвратяват или поне ограничават появата и растежа на рака. По време на Първата световна война при строгия хранителен режим, действащ тогава в Дания, Русия, Германия и Австрия, смъртните случаи от рак са по-малко, отколкото след премахването на режима на хранене в края на войната. По мнението на Hindhede (1925) прехранването е допринесло за това последващо увеличаване на случаите на смърт.

Cowdry цитира примери от експерименти, проведени върху животни: „Признанието се дава на Moreschi (1909) от McCay (1947) за разширяване на работата на по-ранни британски изследователи, които се стремят да покажат, че диетичните ограничения предотвратяват или забавят растежа на тумори при животни. Саркомите, трансплантирани от Moreschi в мишки, са в приблизително съотношение с количествата доставена храна. Мишките на ограничени диети живеят по-дълго и трансплантацията на тумори при тях е по-трудна, отколкото при напълно хранени мишки.

„Маккей и неговите сътрудници са направили доста забележителни проучвания върху плъхове изостанали чрез намаляване на енергията на диетата до необходимата за поддържане, но недостатъчна за растеж. Така беше задържана една група

млади повече от 700 дни и други повече от 900 дни, без да им бъде позволено да израснат до зрялост, независимо от факта, че средната продължителност на живота на този вид плъхове при обичайни условия е приблизително 600 дни. Когато им бъдат дадени достатъчно калории, изостаналите плъхове съзряват и могат да живеят общо 1400 или повече дни - над два пъти повече от нормалния си живот" (стр. 394-395). Отново, според Маккей, Сперлинг и Барнс (1943) "развитие на тумори е незначителен при плъхове, които са били забавени в растежа си, докато не са били оставени да достигнат зрялост" (стр. 396). Какви прекрасни резултати не биха били получени, ако тези плъхове са били хранени на ограничена диета от изключително сурови храни.

По-нататъшни експерименти показаха, че 150 случая на тумори са се развили сред 198 плъха, хранени с "нормална" диета, срещу само 38 тумора сред 200 изостанали плъха - животни, частично лишени от така наречената нормална диета. До кога човекът трябва да упорства да смята за нормално а диета, която разпространява такова безмилостно клане и скъсява няколко пъти продължителността на живота?

По различни времена са правени усилия за изясняване на връзката между телесното тегло и смъртността от рак чрез позоваване на статистическите данни за животозастраховането. През 1913 г. съвместен комитет на Асоциацията на медицинските директори по животозастраховане и Актюерското общество на Америка се занимава със 774 672 полици, закупени от мъже на възраст 20-62 години. Тогава се видя, че за мъжете, които се застраховат на възраст 30-44 години, смъртността от рак е била 37 за наднормено тегло, за тези със стандартно тегло 32 и за хора с поднормено тегло 24, изчислени на 100 000. За по-възрастната група на 45 и повече години,

съответните проценти бяха съответно 156, 144 и 120.

Според записите на Union Central Life Insurance Company, анализирани през 1932 г., следните са нивата на смъртност от рак, като се започне от 25 процента или повече наднормено тегло до 50 процента поднормено тегло: 143, 138, 121, 111, 114 и 95, цифра 111, отнасяща се до "нормалното" тегло. Съвсем наскоро, според статистическия бюлетин на Metropolitan Life Insurance Company (1951 г.), смъртността на мъжете с наднормено тегло от сърдечно-съдови и бъбречни заболявания

отново беше наполовина по-малко от стандарта, а този от диабет беше около четири пъти повече от стандарта. Това са щедростите, които фалшивият човек дава на човечеството.

Между 1900 и 1950 г. увеличението на смъртността от сърдечно-съдови заболявания и рак в Съединените американски щати е както следва. В рамките на 50 години смъртността от рак се е увеличила от 64 на 139,6 на 100 000 души от населението, докато смъртността от сърдечно-съдови заболявания се е повишила от 244 на 478,1. Като цяло през 1950 г. от 803,9 смъртни случая на 100 000 души от десет водещи причини, сърдечно-съдовите заболявания и ракът са 617,7. Още по-значими са последните налични данни, отнасящи се до 1964 г. Смъртността от рак вече е напреднала до 151,3, докато смъртността от сърдечно-съдови заболявания се е повишила до 508,6, което дава обща цифра от 659,9 от общо 939,7 от всички причини. Това са удивителните резултати от "прогреса" на медицината; шокиращият резултат от множеството лекари, болници и лекарства; неизбежните продукти от "рафинирането и пречистването" на хранителните продукти. Човек може добре да си представи състоянието на нещата, ако настоящият „прогрес“ продължи още 50 години.

Според официалната статистика на Съединените американски щати за 1964 г. само 1,4 процента от общия брой смъртни случаи се дължат на „Симптоми, сенилност и неясно дефинирани състояния“. В тази категория сенилността е само предположение, разбира се, защото сред тези, които консумират готвена храна, никой не достига старост. Докато при наистина цивилизовани условия! като се изключат злополуките и злополуките, цялото човечество ще умре в напреднала възраст.

Сред дивите животни в естествена среда появата на рак не е известна. След подлагане на маймуни в плен на дегенерирала храна за продължителни периоди от време обаче е възможно да се наблюдават един или два тумора, наподобяващи рак. „Единствената голяма група организми, за които напълно липсват доказателства за случайна поява на рак, обитава дълбините на океана“, заявява Каудри (стр.

196). Това е така, защото разрушителните ръце на човечеството не са го направили

стигна до тях. Техният имунитет е още по-забележителен с оглед на факта, че техният свят е много по-голям от нашия, както по площ, така и по население.

Както казахме, по време на своите изследвания учените се сблъскват лице в лице с основните причини за рака, разглеждат ги и ги потвърждават, но въпреки това ги подминават с пълно безразличие, сякаш търсенето им е нещо друго. „Идеята, че някои диетични компоненти, погълнати в прекомерни количества или поради липсата им, могат да причинят рак при човека, набира сила от друг източник.

Експерименталните промени в диетата на животните могат да направят всичко разликата в последващото наличие или отсъствие на рак“ (стр. 220).

Те дори възприемат пряко въздействието на естествените храни. Cowdry е доста ясен по този въпрос: „Най-накрая фактът започва да се появява, че има по-малко предразположение към развитие на тумори при някои животни, когато се хранят с естествени храни, отколкото когато се хранят с високо пречистени храни. Силвърстоун, Соломон и Таненбаум (1952) наблюдава, че по-малко доброкачествени хепатоми се развиват при мъжки DBA мишки на диета от Purina Laboratory Chow, съставена главно от естествена храна, отколкото при други на диета, състояща се от полупречистени компоненти, главно казеин, царевично нишесте, частично хидрогенирано масло от памучно семе, синтетични витамини и смес от сол. Освен това полупречистените диети, давани на мъжки мишки C3H, засилват развитието на доброкачествени хепатоми. Разликата в развитието на тумора е свързана със забележими разлики в приема на калории, в телесното тегло или в съотношението на протеини, мазнини, витамини и минерали в диетата. Авторите внимателно отбелязват, че не трябва да се предполага, че други видове тумори реагират по различен начин“ (стр. 403-404).

„Engel и Copeland (1952) установиха, че плъхове AES и Sprague Dawley, хранени с естествени храни (базови диети), развиват по-малко тумори на млечната жлеза, предизвикани от канцерогена, 2-ацетиламинофлуорен, отколкото тези, хранени с полупречистени диети. Разликата е значителна“ (стр. 404).).

Читателят несъмнено е наблюдавал каква храна дават на опитните мишки: високо пречистени материали като казеин, нишесте, памучно масло, синтетични витамини и соли. Сместа от тези вещества е погрешно наречена "нормална диета" от изследователите. Те събират 100 процента свободни от рак мишки от полетата и ги затварят в клетки, третират бедните същества като "деликатни" деца, кръстосват ги помежду си, хранят ги с "нормалната диета" и след няколко поколения ги превръщат в каквото те наричат "чисти инбредни видове мишки". Според тях тези "вродени щамове мишки" са в особено патологично състояние, при което до 80 процента от някои щамове са податливи на "спонтанни" тумори с "неизвестни причини". Всички хора, които ядат готвено, са в абсолютно подобен вид патологично състояние.

Нека сега да видим дали учените могат да извлекат нещо полезно заключения от горните поразителни доказателства. Отговорът за съжаление е отрицателен. Наистина Каудри полага големи усилия да отхвърли най-ценните данни, за да не би някой от неговите читатели да бъде достатъчно глупав, за да помисли да се откаже от едно или друго от безбройните разновидности на храни и напитки, които обикновено се смятат за пристъпи на цивилизацията. Ето какво казва той: „Необходимо е повишено внимание при разчитането на данните за рак при хора при животни, особено във връзка с диетата. Човекът, с изключение на нивото на почти гладуване, е всеяден ядец, свикнал да поглъща голямо разнообразие от храни събрани от много краища на света; докато животните са приспособени към доста еднообразни и прости диети от местен произход" (стр. 220). Нека читателят сам прецени в каква огромна заблуда е авторът.

„Признати изкуствено подчертани наследствени предразположения към рак в тези изолирани, поглезени и защитени, близко инбредни видове мишки, как тогава рактът всъщност се произвежда в тях?“ пита Каудри (стр. 350), без да може да намери отговор на въпроса.

„Признаването на силна органично-специфична наследствена чувствителност при определени видове мишки подчертава нашето невежество по отношение на естеството на канцерогените, към които клетките са податливи. Тези мишки водят много защитен живот в клетки. Те обикновено се държат в климатизирани

стаи и диетата им е забележително постоянна. Те не са изложени на каквито и да е известни физични, химични или биологични канцерогени" (стр. 349-350). Каудри умишлено затваря очите си за факта, че истинските физически, химически и биологични канцерогени са самите условия, които той сам е създал за тези бедни мишки. Те включват лишаването им от естествената им среда и храна, изолирането и затварянето им в уединени клетки, приютяването, глезенето и защитата им, изкуственото им размножаване, държането им необезпокоявани в климатизирани помещения и храненето им с казеин, царевично нишесте, масло от памучно семе, синтетични витамини и соли.

На друго място Каудри представя две таблици с експериментални данни, за да покаже модификации в развитието на рака чрез промяна в (а) диетични протеини и незаменими аминокиселини и (б) диетични витамини от група В. След това той прави следните коментари: „Витамините и незаменимите аминокиселини могат да променят производството на рак... Да се обяснят тези и други открития е трудно. Не трябва да се приема, че конкретното хранително вещество в дефицит или излишък действа директно върху тъканта, в която настъпва неопластична промяна" (стр. 401). Това очевидно е отхвърляне на наличните данни. Това е равносилно на това да се каже, че задоволителното или незадоволителното функциониране на една фабрика не трябва да се предполага, че има никаква връзка с хармонията или дисхармонията на суровините, доставяни в нея.

„Би било напълно преждевременно да се измисли някаква превантивна диета срещу рак за човека въз основа на тези открития, както Грийнщайн (1947) правилно предупреди“, пише Каудри и след това добавя: „На първо място, продължителността на човешкия живот е много по-дълга от тази на тези експериментални животни, че придържането към такава хипотетична диета не би било осъществимо през многото години, възлизайщи в някои случаи на почти четвърт век, на периодите на латентност в канцерогенезата" (стр. 401). Независимо от това, "продължителното недохранване при животните определено намалява честотата на няколко вида спонтанни тумори" (стр. 429).

„Наличните данни се отнасят основно за заболяемостта от тумори, а не за скоростта им на растеж, след като са започнали. Малкото случаи в

чийто растеж се променя от диетични фактори, са недостатъчни доказателства, върху които да се основават каквито и да било терапевтични мерки при сегашното състояние на нашите познания" (стр. 402). Струва ни се, че Каудри не се интересува от намаляването на честотата на туморите; той се интересува само в проблема с намирането на терапевтични мерки за излекуване на рака и то не чрез коригиране на нашите хранителни навици, а чрез помощта на някакво измислено хапче или друго.

Интересно е да се знае кога и къде учените най-накрая ще разберат истинските причини за рака. Досега те са открили около 400 "канцерогенни агента", за които Каудри казва: "В вероятно по-малко от един процент от раковите заболявания, пред които са изправени лекарите, са действителните канцерогени или комбинация от канцерогени, които могат да бъдат открити" (стр. 390). Срещу това вече видяхме как "нормалната" (неестествена) диета насърчава тумори в 80 от 100 мишки без рак в един случай и 150 от 198 в друг случай. Частичното ограничение на тази диета намалява тези 150 тумора до 38; неговото нормиране значително потиска честотата на рака сред цели нации и заместването му с естествено хранене имаше тенденция да предотвратява напълно развитието на рак. Човек можеше да очаква, че Каудри сега ще разглежда естественото хранене като отговор на проблема с борбата с рака и ще спре да губи времето си в безполезни изследвания на всички други канцерогени. Вместо това той дори не е готов да постави единствената причина за рака, неправилното хранене, сред другите си канцерогенни фактори. Той го нарича просто "модифициращ" фактор и го подценява с безпочвени аргументи. Все още озадачен от поведението на злокачествените клетки, той пише (стр. 43):

„Почти от само себе си се разбира, че Аристотел или Дарвин, ако той бяха с нас днес, може да успеят да съберат всички факти, каквито ги знаем за раковите клетки, и да дадат обяснение на тяхното злокачествено поведение. Може би в следващите години това ще стане и ще се чудим защо останахме слепи толкова дълго. Междувременно забавяме напредъка, като учим малко тук и там." Но искам да отбележа, че тук не е необходим нито Аристотел, нито Дарвин. Достатъчно е Каудри да излезе от границите на своята лаборатория и, забравяйки за миг съществуването му, да насочи поглед към

звездите, слънцето, луната, дърветата и цветята, за да се потопим мислено в техните мистерии и да доловим с каква точна закономерност се върти целият свят. Може ли някой учен да унищожи този свят и да изгради свой собствен свят на негово място? Учените унищожават този жив, този движещ се свят и представят на човечеството свят на тяхна собствена конструкция, с техния хляб, техните аминокиселини, техните изкуствени витамини и техните синтетични соли. Интересно е дали след прочитането на тези редове учените все още ще поставят собствените си знания над мъдростта на земната природа.

По-нататък Каудри изброява много случаи на спонтанно изчезване на злокачествени тумори и накрая прави следните заключения (стр. 545):

„1. Някои много малки първични ракови заболявания понякога се появяват в големи числа в гърдата, простатата и матката. Много от тях не се развиват, остават латентни с години или спонтанно регресират напълно.

„2. Промени, обикновено временни, в размера на добре развитите ракови заболявания не се наблюдават рядко. Те могат да бъдат причинени от действието на много фактори, засягащи обема на злокачествените клетки и стромата.

„3. Понякога се появяват необясними промени във вида на злокачествените тумори без видима причина.

„4. Има няколко записани примера за изчезването на невробластоми при деца. При някои от тях това е свързано с прогресивна диференциация на злокачествените клетки по неизвестни причини.

„5. Има няколко проверени случая на пълна регресия на раковите заболявания са описани, което не може да се припише на проведеното лечение. Очевидно някои видове злокачествени клетки в изключително редки случаи се контролират от физиологични механизми.”

Каква може да е причината за спонтанната регресия на туморите, ако не някаква случайна и незабележима промяна в хранителните навици на пациента? Може да има само един метод за успешен

лечение на рак. Туморът първо трябва да бъде лишен от дегенерирали хранителни продукти и след това трябва да бъде буквално гладуван и убит чрез намаляване на приема дори на естествени хранителни вещества до минимум. В случай на необходимост, нормалните клетки също могат да бъдат поддържани в състояние на полугладен период от време. След изчезването на тумора те лесно могат да бъдат възстановени до предишната си сила.

Трудът и разходите за приготвяне на готвени храни са Нищо освен чиста загуба

Както вече видяхме, истинският мъж се храни само със сурова храна. Всички готвени храни и напитки, консумирани в света, се губят безцелно. Парите, похарчени за тях, се пилеят напразно. На пръв поглед това твърдение може да изглежда невероятно, но това е простата истина, чието доказателство получих от собствения си опит.

В началото смятахме, че трябва да увеличим приема на сурова храна в същата пропорция, в която намалихме консумацията на готвена храна, но скоро разбрахме, че сме сгрешили. Въпреки че в началния период имаше доста голямо търсене на естествени хранителни продукти, за да се възстановят постоянните загуби, претърпени от тялото, и да се реконструират органите, като се подсилват със свежи добавки от активни клетки, по-късно това търсене постоянно намалява.

Бяхме изненадани и от малкото количество храна, която приемаше дъщеря ни Анахит. Майка ѝ, с нейния предубеден страх от недохранване, я караше да яде повече, но детето упорито отказваше да го направи. Постепенно ми стана ясно, че плодовете и зърнените култури в сурово състояние са изключително концентрирани хранителни вещества от най-високо качество и следователно много малко количество от тях напълно задоволяват нуждите на нашия организъм. Ето защо едно суровоядско дете никога не трябва да бъде принуждавано да яде повече, отколкото желае. Не е приказка, когато чуем за човек, който се изхранва месеци наред с една среща или орех на ден. Готвеноядците могат да се почерпят с пълни чинии с готвени ястия, защото те не съдържат храна в пълния смисъл на думата.

Тревопасните животни от своя страна консумират огромни количества трева, тъй като до голяма степен тази трева се състои от груб фураж; истинските хранителни вещества в него са в разпръснато състояние и в много оскъдни количества.

Тези животни изпразват червата си от маса груба храна няколко пъти на ден, докато нормалният суровоядец изпитва нужда само от едно движение на ден. Прекомерното образуване на газове, наличието на несмлени остатъци от плодове в изпражненията и нуждата от изхождане повече от веднъж на ден са признаци на преяждане, което умереният суровоядец със сигурност трябва да избягва. Количеството плодове, което обикновено ям, не е повече от това, което консумира всеки любител на готвеното, който обича плодовете. Към това добавям пълна чиния царевична салата на ден, която служи за запълване на хранителната празнина, която съществува при всички хора, които ядат готвено, поради липса на естествени храни. В тази проста храна няма място, разбира се, за цялата изродена храна, която приемах преди.

Каква би била картината, ако изведнъж целият свят се опомни и приеме природните закони на хранене? Дори ако производството на плодове остане на сегашното си ниво, след като на всеки човек се даде една чиния, пълна със зеленчукова или царевична салата на ден и по този начин се задоволят напълно хранителните нужди на целия свят, ще остане като нежелан излишък всички животински храни, захар, чай, кафе, какао, алкохолни и безалкохолни напитки, тютюн, маргарин, както и по-голямата част от консумираните днес бобови и зърнени култури.

Нека сега да видим какво се случва в края на краищата с цялата тази дегенерираща храна, които се консумират в света в момента. Всъщност се изхвърля по три начина.

1. Поради дефицит в комплемента от специализирани клетки, истинският човек е длъжен да толерира присъствието на определен брой паразитни клетки, образувани от сготвена храна, за да поддържа минималния обем на своите органи и системи.

2. Огромно количество изродена храна се консумира от фалшивия човек.

3. Независимо от това дали индивидът се състои само от едно тяло или е комбинация от две тела (както се вижда от неговата относителна слабост или плътност), излишната част от храната, която се въвежда в организма чрез пристрастяване и което е извън асимилативната способност на клетките, просто изгаря и напуска тялото по различни канали. Количеството храна, изхабена по този начин, представлява огромна част от общия прием на хранителни продукти.

Най-неприятният аспект на въпроса е фактът, че специализираните клетки изразходват голяма част от енергията, която получават от естествените хранителни вещества, за да разградят хранителните продукти на фалшивия човек, да ги абсорбират в кръвния поток, за да осигурят гладка работа на отделителните органи и да изгони от тялото вредното въздействие на готвената храна. Например, след като са работили непрекъснато през целия ден, активните клетки имат право на малко почивка; вместо това те са длъжни да се мятат в леглото до зори, за да изхвърлят от организма излишните калории, лакомо въведени в тялото от фалшивия човек.

В миналото бях предаден на лакомия и пристрастяване към месо в изключителна степен. В резултат на това цял живот страдах от безсъние. Не си спомням някога да съм заспал преди полунощ или веднъж да съм се събудил достатъчно рано, за да видя изгрева. Бях буден до три или четири часа сутринта и ставах в осем или девет с тежка глава. За щастие, след приемането на суровоядството безсънието ми напълно изчезна, но ако някога се опитам да ям обилна вечеря вечерта, трябва да остана буден до разсъмване. Откакто беше на 2 години, Анахит никога не се събуждаше през нощта.

Витамините и солите, намиращи се в готвените храни, са фалшиви, мъртви, небалансирани и вредни. Сготвените храни не са нищо друго освен счупени строителни материали и грешно гориво; Безполезните клетки, образувани от такива строителни материали, са нежелано бреме за нормалните клетки. Топлината, която се получава от такова гориво е прекомерна и вредна, докато генерираната от него енергия (движеща енергия) е излишна и безполезна. Тази енергия безцелно задвижва двигателите на фабриката извън работното време; принуждава сърцето да работи с удво

нарушава почивката, от която жизненоважните механизми на цялата фабрика силно се нуждаят, вместо това ги уморява и изтощава напразно. Безсънието е един пример за неговите вредни ефекти.

Какво се случва, когато зле препоръчани лекари разработят методи за намаляване на затлъстяването? Те планират цялостно ограничаване на дневния прием на храна, в резултат на което списъците им със забранени храни включват такива основни и високохранителни елементи от диетата като орехи, бадеми, стафиди, фурми, смокини, банани. С други думи, те намаляват теглото на лекувания човек с цената на неговото отслабване и отслабване още повече и по този начин сериозно увреждат здравето му. В такива случаи чрез намаляването на дегенерирали хранителни продукти фалшивият човек губи само част от излишното си гориво, докато чрез ограничаването на естествените хранителни продукти нормалните клетки се лишават от някои изключително важни хранителни вещества. От това следва, че фалшивият човек стои твърдо на мястото си, докато истинският човек е отслабнал още повече.

Срещаме се с много забавен пример за ефекта на restricted диета по време на изследване на рак. При обсъждането на този въпрос Cowdry заявява: "Очевидно е, че намаляването на заболяемостта от рак на гърдата, причинено от диетични ограничения, е свързано с намалена активност на яйчниците при мишки" (op. cit. p. 398). Какво повече искаме? Така причината за рака на гърдата е открита. Остава лекарите да спрат напълно дейността на яйчниците при жените, за да ги спасят изцяло от рак на млечните жлези.

Но със сигурност има съвсем просто обяснение какво наистина се случва. БЕЗОБмисленото ОГРАНИЧАВАНЕ на калорийния прием има два противоположни ефекта върху организма. От една страна, ограничената консумация на дегенерирали храни възпрепятства образуването на рак, а от друга, намаленият прием на естествени храни пречи на нормалната дейност на яйчниците.

Медицинската наука е пълна с такива плачевни противоречия. Когато дадено заболяване привлича към себе си вредните потоци от неестествени хранителни продукти, организмът на пациента придобива частичен имунитет срещу друго заболяване. Например хората, които страдат от диабет,

атеросклерозата и някои инфекциозни заболявания са по-малко податливи на рак. Правени са дори безумни експерименти за подлагане на хората на въздействието на различни бактерии за уж превенция от рак.

Същото се случва в по-малък мащаб по време на ваксинациите, когато чрез предизвикване на по-леки форми на заболяване децата се предпазват от сериозни атаки по-късно. В момента, в който хората решат да защитят здравето на децата си чрез природни закони, подобни неестествени мерки ще станат ненужни, невинните деца ще бъдат освободени от опасните ваксини и ваксинирането ще отиде в историята.

Експериментите показват, че след като фалшивият човек е бил призован съществуването, частичните диетични ограничения не са в състояние да спрат развитието му. Дори 10-15 процента дегенерация на храната е достатъчна, за да я поддържа жива. Разумният човек трябва да се пази от осигуряването на това чудовище с едно зрънце храна. Напълно съм изчистил ставите на краката си от всички подагрозни конкременти, но ако по някое време ми се наложи да ям месо, няколко часа по-късно удари с чук ми съобщават, че пикочната киселина е проникнала в ставите на големите ми пръсти. Често правех тези експерименти в ранните години на изучаването си на суровоядство. Очевидно изчистените от пикочната киселина места са все още празни и пътищата, които водят до тях, са широко отворени. Веднага щом хапка месо попадне в тялото, тя се превръща в пикочна киселина, която след това бърза да заеме определеното ѝ място.

Клетките на фалшивия човек също не отстъпват лесно. Те лъжат в засада, полумъртъв, но очакващ. Веднага щом парче дегенерирала храна стигне до тях, те започват да се съживяват и да се размножават. Контролът на телесното тегло трябва да се предаде изцяло на естествените храни. Човекът, който твърди, че прекаленото отслабване не е полезно за вашето здраве, всъщност ви препоръчва да отглеждате и подхранвате десетки килограми болни и паразитни клетки, за да поддържате плътността на тялото си. Едновременно с убиването на фалшивия човек, естественото хранене бавно, но сигурно ще увеличи теглото на истинския човек до нормалния стандарт, изискван от природата.

След като се отърве от тези безполезни маси плът, човекът, който преди беше натоварил тялото си с 40-50 килограма болни клетки и не можеше да се изкачи нито едно стъпало без подкрепа, сега ще може да тича нагоре по планините, без да му обърнат косъм. Такъв човек никога не трябва да се тревожи за бързата си загуба на тегло; напротив, той трябва да се радва на това. Разумният човек не трябва да търпи нито едно зрънце безполезна плът върху тялото си. Накратко, всеки най-после трябва да осъзнае, че чрез въвеждането на всяка хапка сготвена храна в тялото си той храни фалшивия човек, своя безмилостен враг, своя безчувствен палач; той поддържа всички знайни и незнайни болести; той проправя пътя за собствената си смърт.

Според мнението на човек, който яде готвено, човек трябва да се храни добре, за да поддържа добро здраве. Според него празен стомах означава гладно тяло. Той не знае, че човекът с пълен стомах наистина е болен човек. Стомахът му се затруднява да изхвърли навреме неестествените храни. Стомахът на суровоядците, от друга страна, винаги е празен или поне толкова лек, че той не усеща присъствието на нищо там. Той усеща пълнотата на червата си, защото там веднага се пренася храната, която е ял. Дори излишната храна не лежи дълго в стомаха му; бързо преминава в червата и смляно или несмляно напуска тялото, без да причинява най-малко вреда на организма.

Следователно в стомаха на сурово-ядец. Ако се консумира прекомерно количество храна, газове могат да се генерират в червата, но те са склонни да напуснат тялото по нормалния път. Суровоядецът вижда разликата между двете системи на хранене още по-ясно, когато се опита да вечеря добре след няколко месеца въздържание. Тогава той се чуди как е могъл да води такова болно и жалко съществуване и да е смятал този отвратителен начин на живот за нормален.

Лекарството на човека, който яде готвено, е изцяло
Погрешна наука

Както видяхме, болестите се предизвикват от разсейването на интегралните суровини на човешката фабрика. Следователно здравето може да бъде възстановено само ако се възстанови целостта на тези материали. Но каква е основата на цялата дейност на съвременната медицинска наука? Какво точно правят лекарите? Те правят напразни опити да възстановят тази цялост с помощта на дегенерирали хранителни продукти, изкуствени витамини, соли, хормони и множество отровни смеси, като в същото време премахват и изхвърлят цели жлези и органи, които са станали непоправимо увредени и неработоспособни като резултат от разграждането на естествените суровини.

Цялото човечество живее в състояние на ужасно невежество. По мнението на готвеноядците, консумацията на готвено е нещо съвсем естествено, докато храненето по природните закони е експеримент, при това опасен. В действителност, хората без да искат са унищожили ПЕРФЕКТНИЯ БАЛАНС, създаден от природата, и в продължение на хиляди години са правили БЕЗСМИСЛЕНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ с помощта на готвени храни, изкуствени препарати и отровни вещества, за да намерят нов баланс, собствен баланс. Непосредствените резултати от тези експерименти са многобройните болести, които преобладават в света днес.

Когато каня хората да приемат суровоядство, не предлагам нов експеримент. Напротив, призовавам ги **ДА ПРЕКРАТ НА АБСУРДНИТЕ ЕКСПЕРИМЕНТИ, КОИТО ВИНАГИ СА В ХОД И ДА СЕ ВЪРНАТ КЪМ ЕСТЕСТВЕНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ.**

Следователно, при условие че не е лишен от здрав разум, читателят не трябва да чака други да извършат този „нов експеримент“ и да го информират за резултата. Трябва незабавно да прекрати опасните си експерименти и да се насочи към нормалния начин на живот.

Крайните продукти на всички тези експерименти, шедьоврите на изследователските лаборатории на човека, са хапчетата и праховете, с които учените искат да нахранят света, докато шедьоврите на лабораторията на природата са житото, орехът и ябълката. Всички трябва да направим избор между тези две. Всички готвени храни са изкуствени вещества

лишени от естествените си качества. Те имат толкова хранителна стойност, колкото и широко рекламираните витаминни таблетки и хранителни екстракти.

Има много видове живи същества, те нямат нито лекари, нито болници и аптеки, но с изключение на тези, които са под грижите на човека, те живеят без да се поддават на болести и завършват правилния си живот, съответстващ на техните физически конституции, вариращи от няколко дни до стотици години. Поради перфектната структура на тялото си, човешкото същество трябва да се радва на по-дълъг и по-здрав живот от всяко друго същество на тази земя. Дори при липса на пълно суровоядство, има регистрирани случаи на мъже, които са успели да достигнат възраст от 150-180 години, просто като живеят при условия, при които се избягва екстремното израждане на хранителните продукти. Самият факт, че повечето хора живеят по-малко, е ясна индикация, че нещо не е наред с начина им на живот. Животните се хранят предимно със зелените листа и стебла на растенията. Човечеството разполага с най-полезните и концентрирани хранителни вещества от най-високо качество, които, преминавайки през листата и стъблата, стволите и клоните на тези растения, са се събрали в техните семена и плодове.

Дойде време биолозите да признаят, че са се отклонили от правилния път и провеждат своите изследвания в грешни страни. Освен това те трябва да признаят, че не е възможно да се компенсират загубите на естествени хранителни съставки чрез изкуствени препарати; че отровите нямат способността да възстановяват дегенерациите на различните органи; че нашите органи и жлези са неделими части от нашето тяло и затова не трябва да бъдат осакатявани или премахвани. Днес им показвам един много прост и лесен метод за ефективно и окончателно освобождаване на човешкото тяло от всички болести. **ТОВА Е УНИЩОЖАВАНЕТО НА БОЛНИТЕ И БЕЗПОЛЕЗНИ КЛЕТКИ НА ТЯЛОТО, ЧРЕЗ ПРЕКЪСВАНЕ НА ДОСТАВЯНЕТО НА НЕЕСТЕСТВЕНА ХРАНА И ЗАМЕНЯНЕТО ИМ СЪС ЗДРАВИ И СПЕЦИАЛИЗИРАНИ КЛЕТКИ, ПРОИЗВЕДЕНИ ОТ ЕСТЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА.** За да се убедят напълно в основателността на аргументите ми, им трябва само няколко месеца труд.

Каква трябва да е целта на лекарите и биолозите, ако не освобождаването на човечеството от болестта? Суровоядството е начинът да постигнете тази цел.

Те трябва да декларират незабавно дали наистина желаят да видят а свят свободен от болести. Ако успеят да докажат, че техните собствени изчисления са по-точни от изчисленията, направени от природата, и че суровоядците по целия свят се поддават на болести, вместо да възстановят здравето си, аз незабавно ще се оттегля от арената в компания с моите книги и тогава ще мълчи ми В противен случай те със сигурност не могат да принудят човечеството да се примирява с болестите само за да държат вратите на болниците и аптеките отворени.

Те трябва да се примирят с мисълта, че отсега нататък приготвянето на готвени храни и техните препоръки ще се считат за престъпления срещу човечеството като цяло, а "леченията" с помощта на отрови като магьосничество на ерата на готвеното ядене. Мъдри и хуманни лекари веднага биха спрели тези препоръки и биха поканили хората да се подчинят на наредбите на природата. Ръцете на лекаря, който има искрица съвест в сърцето си, трябва да треперят, когато записва имената на отровни вещества и изкуствени витамини, а устните му трябва да треперят, когато произнася имената на готвени храни. Техните операции са равносилни на смъртна присъда на невинни хора. Нека това се осъзнае и от всички родители.

Може би някои от моите читатели може да не харесат тона ми на писане. в тяхното мнение, за предпочитане е моите изрази да бъдат по-научни (украсени с латинска терминология, неразбираема за повечето хора), по-примирителни (угоднически), по-сериозни (лицемерни), по-компромисни (безскрупулен), по-учтив (лъжлив) и по-тактичен (пораженец). Но предпочитам да съм решителна, искрена и смела. И така ще бъда, дори да намеря целия свят срещу мен. Убеден съм, че ще бъда подкрепен от всички разумни хора и оправдан от бъдещите поколения.

Когато обмислям препоръката на пилешка супа, жълтъкът на яйцето, пържен дроб или компот на инвалиди и особено на малки деца, криминално деяние, не отправям клеветническо обвинение. Нито

Съгрешавам ли срещу истината, когато смятам за магьосничество всички онези медицински операции, при които, вместо да прочистят кръвоносните съдове на пациента, който стои на прага на смъртта, с помощта на естествено хранене, укрепват мускулите на сърцето му и дават му дават нов шанс за дълъг живот, те разширяват съдовете му чрез отровни дразнители, стимулират функциите на сърцето чрез "биенето на камшика", намаляват количеството на кръвта чрез кръвопускане или я дегенерират и разреждат чрез изкуствени средства. Bircher-Benner и много други добросъвестни учени също са считали подобни операции за магьосничество, измама и буфонада.

Със сигурност не съм виновен за нескромност, когато разчитам на моите лични, крайно ограничени средства, провеждам усърдни изследвания и след това, въз основа на моите открития, заявявам, че цитолозите са виновни за лудост, когато първо изгарят хиляди хранителни съставки в естествените храни и подлагат клетките на екстремна дегенерация, а след това отпадъци милиони обществени пари в напразни опити да върнат в тези клетки ВСИЧКИ ТЕХНИ ЗАГУБЕНИ МЕХАНИЗМИ И ФУНКЦИИ чрез откриването на ЕДИНСТВЕНО ИЗКУСТВЕНО ВЕЩЕСТВО.

Нека вземем за пример лекаря, на чиито грижи поверих двете си очарователни деца. Най-напред, под претекст, че подпомага храносмилането и поддържа силата им, той им забранява суровите плодове и препоръчва вместо тях компоти и „питателни ястия“. По-късно, разглеждайки автоинтоксикациите и автоинфекциите, произтичащи от тези препоръки като малария, той предписва ужасяващи дози хинин, а още по-късно, чрез безброй изследвания и експерименти, най-строгите „диети“ и огромни количества различни лекарства и съвременните антибиотици той лиши децата от последните им запаси от енергия. Такъв лекар със сигурност е бил виновен за НАЙ-ГЛУБОКОТО ПРЕСТЪПЛЕНИЕ, въпреки че е направил всичко неволно. Сега, за да не може да повтори същото престъпление срещу други деца, трябва да му върнем чувството за вина и да го накараме да разбере, че е виновен за най-отвратителното престъпление. Ако лекарствата, които

моите деца след 14 години бяха използвани направо, цяла армия щеше да бъде напълно унищожена.

Горе-долу положението е същото и днес. В тази епоха на науката напредък, все още виждам много бледи, слаби деца, чиито майки прибегват до всякакви насърчения и заплахи, за да ги принудят да ядат ориз, месо, яйца, хляб, мед, масло и сладкиши, като в същото време строго им забраняват краставиците и банани за „несмилаеми“, череши и грозде за „причиняване на диария“ и черници и пъпеша за „повишаване на температура“. Как мога да търпя с безразличие това плачевно състояние?

Всеки знае колко сложна е структурата на човешкия организъм. Едно зърно царевица има точно същата сложна структура. Когато го накараме да покълне, то се превръща в активно и процъфтяващо тяло, което живее и диша като човек, с изключение на това, че не може да говори и да ходи. Хилядите вещества, които са необходими за нормалното функциониране на всички големи и малки компоненти на тялото ни, са натрупани в нужните им количества и по най-точни изчисления. Когато превърнем живото жито в хляб, ние унищожаваме всички вещества в него, освен пепелта му: мъртвото нишесте и захарта. Представяйки си тази пепел за истинска храна, добронамерената майка я дава на детето си, но се страхува да му даде живото жито.

По същия начин всички готвени храни в света, които късогледите хора смятат за добра храна, не са нищо друго освен пъстри купчини миризлива и силно подправена пепел. Откритите в тях от биолозите витамини и летви са неестествени, безжизнени вещества.

Щом живата растителна клетка се сготви, тя престава да бъде храна; излиза от естественото си състояние и се превръща в нещо изкуствено. Когато една майка даде на малкото си бебе първия му хляб, сухо мляко или някаква друга готвена храна, тя започва да използва тези изкуствени вещества, за да извършва най-безмилостните и нечовешки експерименти с детето си.

Основната грешка на медицинската наука се крие в нейното плачевно късогледство. Дори такъв виден цитолог като Каудри смята

живи и перфектни хранителни продукти като жито, семена и плодове да бъдат „доста еднакви и прости диети от местен произход“. За разлика от това, той разглежда цветните купчини пепел, които се консумират от хората, като „голямо разнообразие от храни, събрани от много краища на света“ (цит. цит., стр. 220) и очаква Аристотел да дойде и да му покаже реална разлика между двете.

Въпреки че силно предизвиквам настоящата система на терапия, аз го правя не мразете никого. Просто изпитвам дълбоко чувство на съжаление към всички мъже и жени без изключение, защото те са извършвали тези престъпления срещу собствената си личност, срещу техните отношения и срещу човечеството несъзнателно и без да се замислят. Но тези, които упорстват в грешките си, след като прочетат тези редове, ще бъдат осъдени от всеки интелигентен човек.

Сега е дошло времето, когато биолозите трябва да изберат един от пред тях се отварят два пътя. Или трябва да приемат непогрешимата мъдрост на природата и да освободят човечеството от всичките му страдания наведнъж, или, пренебрегвайки законите на природата и разчитайки единствено на собствената си преценка, те трябва да смятат белия хляб за по-добър от живото жито, да считат изкуственото за предпочитане пред естественото и продължават в своите вредни експерименти както преди. Какъв ще е резултатът тогава? Да предположим, че сегашното състояние на нещата е продължило още няколко поколения, през което време количеството на наркотиците действително се е удвоило; броят на изкуствените витамини се увеличи четирикратно, всяка къща беше превърната в болница и всеки човек стана лекар. Какво трябва да спечелим от всичко това, когато самите лекари се поддават на болести по-често от всяка друга група хора и като цяло умират преди всички останали?

Цялата отговорност за заблудата на света се носи от водещи специалисти: изследователи биолози и професори по медицина. Обикновените лекари не трябва да бъдат обвинявани, защото те просто прилагат на практика това, което са били научени от своите учители. Никой инженер не е поверявал поддръжката на фабрика, преди да е бил запознат с всички подробности за нейната работа. Със сигурност не е възможно да напълните група хора с някакви елементарни изрезки

знание, фантастични предположения, хипотетични предположения и противоречиви теории, а след това им предоставя пълна свобода да си играят с живота на своите близки посредством хиляди отрови, мъчителни инструменти и капризни заповеди, и всичко това без никакво позволение или пречка. Нека предположим за момент, че всички медицински книги и енциклопедии в света са верни. Тогава; за да ги запомни, на лекаря му трябват десетина живота и дори тогава той не би могъл да разбере и хилядна част от безбройните процеси, протичащи в човешкия организъм.

Ако пациент с хронично заболяване се консултира със сто лекари, той би получил сто различни рецепти и препоръки. Защото лекарите просто правят експерименти и то най-престъпните експерименти. Тъй като онези, които сега си правят глухи за тези явни истини, утре няма да могат да се отърсят от отговорността от плещите си. Когато днешните деца пораснат във времето и се окажат в лошо здраве и потънали в зависимости, те ще потърсят сметка всички биолози, лидерите на света и собствените си родители и ще поискат да знаят какви стъпки са предприели, когато са прочетете тези предупреждения. Все още ли смятах, че мъдростта им е по-голяма от природата?

Ако не мислят така, трябва незабавно да спрат унищожаването на естествените хранителни продукти. Това е твърдата заповед на Природата, която не допуска компромиси. Това е законът на целите вселени.

Но днес човечеството живее под пълната власт на дяволите, които са превърнали тази земя в ад. Тези дяволи, нахлузили маските на красиви девойки, са седнали на масите за вечеря и в ястията на човека; те са се излегли по лицето му и по брадата му, по ръцете и краката му, по шията и раменете му и от своите места нахално се смеят на сетивата му. Те са проникнали в тялото му и са се настанили в самото му сърце и душа.

Днешният „цивилизован“ човек се присмива на идолопоклонството на отминалите векове, но не осъзнава, че е много по-лош идолопоклонник от идолопоклонниците от миналото. В миналото хората поставяли изображения на различни животни и ги обожавали; днес те колят тези животни и се покланят на изгнилите им трупове.

Днешният "цивилизован" човек не може да си представи дивотията, в която целият свят живее в настоящето. „Деликатната“ и „нежна“ дама, която всъщност припада при вида на няколко капки кръв по лицето на дете, спокойно поставя на масата окървавеното сърце, черен дроб или гърди на агне и ги нарязва на парчета. цялото безразличие, без да се замисли за момент, че само преди час бедното създание беше пълно с живот и жизненост. Ако беше виждала от детството си клането на бебе заедно с това на пиле или агне, тя би хванала ножа със същото безразличие и без никакви притеснения, заедно със сърцето на агнето, би разрязала сърцето на това бебе, гответе и ягте. Единствената разлика е, че очите ѝ са свикнали с едното, но не и с другото, иначе не би се изненадала от кървавата гледка на човешки тела, висящи в месарниците, до труповете на крави. и овце.

Човечеството в момента е далеч от това да бъде цивилизовано

Докато хората продължават да консумират готвена храна, не може да има нито истински просперитет, нито траен мир на Земята. Именно готвеното ядене поражда всички войни и кланета по света.

Именно готвеното ядене ражда зли лидери и опасни диктатори като Хитлер, Ленин, Сталин и т.н. или такива брутални престъпници като Абдул Хамид и Талаат и техните последователи, които избиха едната половина от мирното население на Армения и прогониха другата наполовина извън древната си родина, където са живели в продължение на хиляди години, ограбвайки и ограбвайки техните земеделски инструменти, домовете им и

градини, техните планини и техните долини, а след това безсрамно парадират пред очите на целия "цивилизован" свят напълно безнаказано.

Въпреки непрекъснатото увеличаване на производството на царевица, все още има голям недостиг на зърнени култури в целия свят.

Има три причини за този странен парадокс: Първо, превръщайки пълнозърнестия хляб в бял хляб навсякъде, ние го лишаваме от последните му остатъци от хранителна стойност. След това с помощта на изкуствено торене повишаваме количеството на продукцията за сметка на нейното качество. И накрая, фалшивият човек се разраства толкова бързо, че увеличаването на производството на храни не успява да се справи с търсенето.

И повечето от обработваемите площи се използват за изхранване на добитъка от месната и млечната промишленост.

На пръв поглед на хората може да им е трудно да си представят огромните ползи, които човечеството ще извлече от суровоядството.

Почти мигновено всяка болест ще бъде пометена завинаги и всяка добавка и престъпление ще изчезнат от лицето на земята.

В същото време очакванията за живот ще се увеличат два или три пъти и ще има икономически напредък от такъв мащаб, който няма да бъде в обсега на хората в продължение на стотици години, ако сегашното състояние на нещата продължи.

Тези твърдения са факти, а не измислица, и нещо повече, всички тези ползи могат да бъдат осигурени по много прост начин. Всичко, което трябва да направим, е да спазваме най-елементарните закони на природата и да предотвратим унищожаването на живото и пълноценно жито. Ако човек имаше умствената проникателност да проникне и да долови разликата между живото, активно жито и изпепеления хляб, лесно би могъл да изведе разликата между организма на суровоядния и този на варения... ядец.

Нека сега да разгледаме отношението, възприето от настоящите управляващи на света и от други отговорни органи за тези жизненоважни проблеми. Писмата, получени от тях, показват, че те са прочели първата ми книга с интерес и че се намират като цяло съпричастни с моите възгледи. Не съм чул нито един противоречив глас от която и да е страна. Но това не е достатъчно. Моята книга не е интересен роман, който да бъде прочетен веднъж и оставен настрана. Това е том, в който се обсъждат най-важните и неотложни проблеми на нашия свят. Трябва да се преглежда отново и отново и всяко изречение от него трябва внимателно да се претегля и обмисля с часове.

Би било грешка, ако тези владетели на света се отнасят към суровоядството като към още един рутинен въпрос и, както всички други техни политически и икономически проблеми, го предоставят на „експерти“ за по-нататъшно проучване и разглеждане. В продължение на хиляди години има многобройни експерименти и изследвания, но всички те са се провалили. Днес непосредствено задължение на властите е да насочат хората ДА СЛОЖАТ КРАЙ НА ТЕЗИ РАЗРУШИТЕЛНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ И ДА СЕ ВЪРНАТ КЪМ НОРМАЛНИЯ СИ НАЧИН НА ЖИВОТ. Днес всеки разумен човек е експерт в определянето на разликата между естественото и неестественото, живата храна и безжизнените ястия с техните изкуствени, опорочени материали.

Човекът, който управлява милиони хора, не може съвсем лесно властва над отделен индивид, неговата собствена личност.

Може да има само две причини за отхвърляне на принципите на суровоядството: липса на здрав разум и липса на воля. Трета причина не може да има. Всички останали "причини" са просто претекст, който се предлага, за да се прикрият тези два недостатъка. Уважаващите себе си хора на отговорни постове не трябва да създават у никого впечатление, че им липсва смелост и морална правота.

Тези, които практикуват пълно суровоядство от два-три месеца, никога не биха се съгласили да се върнат към ненормалния си предишен начин на живот, дори и да бъдат доведени до подножието на ешафода. Човекът, който се грижи за своята личност и цени здравето и благополучието на себе си

децата ще направят този "експеримент" от два или три месеца без миг колебание. Онези лидери, които се интересуват от щастieto и благосъстоянието на своя народ (ако има такъв), трябва да проправят пътя за просперитета на цялото човечество със собствените си лични примери. Това ще бъде тяхната най-полесна и достойна услуга за човечеството.

Не е преувеличено да се каже, че готвените храни, бидейки неестествени и изкуствени субстанции, не осигуряват зрънце храна за нашите специализирани клетки. Нещо повече, разходите и неприятностите, предприети за осигуряването им, не са само разточително разпиляване, но те са средствата за пълното унищожаване на органите на човека и, всъщност, на самия човек. Опитът, натрупан през първите няколко месеца на суровоядството, ясно ще покаже на всички истинността на тези твърдения. Струва си да помислим върху този въпрос за известно време.

През последните няколко години има значително количество информация се получава от всички краища на земята за успехите, постигнати чрез суровоядството. Тази информация показва, че има хиляди убедени суровоядци, разпръснати по целия свят, много от които са излекувани от сериозни заболявания и сега водят най-щастливия живот. Тези хора не са нито експерти, нито учени; те са просто образовани и културни хора, които са успели да разберат принципите на суровоядството чрез собственото си прозрение и преценка и са имали смелостта да вземат необходимото решение.

За съжаление разпространението на моите публикации среща редица сериозни затруднения. Очевидно е извън силите на един човек да разпространява милиони безплатни книги по целия свят. Кандидатствах до няколко издателства в Англия и Америка, като ги поканих да преиздадат първата ми книга на английски в техните страни. Всички те признаха, че книгата е едновременно интересна и полезна, но изрази съжалението си, че не попада в обхвата на техните издания. Това беше съвсем разбираемо, защото публикуването му щеше да сигнализира за края на всички останали техни "диетични" книги, тъй като никой, запознат с принципите на суровоядството, не би

са им обърнали и най-малко внимание. Днешните хора не могат да видят отвъд собствените си долни интереси.

С настоящото се обръщам към всички общества, филантропични организации, добродушни благодетели и хуманитарни дейци с обществен дух по целия свят за тяхната любезна помощ. Нека ми окажат цялата си помощ за разпространението на моите публикации. Те могат да поръчат двадесет, петдесет или сто екземпляра от моите книги и да ги разпространяват по свое усмотрение, или като ги продават, или като ги раздават безплатно. Всяка книга може да спаси животи, да излекува хора от тежки заболявания или да разкрие перспективата за щастливо бъдеще пред децата. В момента няма дейност с по-голяма хуманитарна стойност от тази.

Ако се бях възползвал от такава книга преди 15 години, днес моите две мили деца ще са живи. От друга страна, ако умът ми не беше просветлен преди около 10 години, аз самият нямаше да живея сега. Всички хора по света са в същото състояние точно в този момент и страшно се нуждаят от нашата помощ. Необходимо е възможно най-скоро да ги запознаете с правилните принципи на хранене.

Днес виждам със собствените си очи как някои органи харчат огромни суми пари, за да раздадат рафинирано брашно, захар, сухо мляко и консервирано месо на бедните. Като раздават на хората такива неестествени и крайно изродени храни, те без да искат извършват най-тежък грях и нарушават законите на природата. Те биха извършили най-благочестивата постъпка, ако отворят очите на тези нещастници и ги научат как да бъдат сурово-вегани.

За всички пристрастени към храната черното е бяло, а бялото е черно. Имаше време, когато се смяташе, че Земята е неподвижна, докато слънцето и звездите я обикалят. Ако някой изрази обратното убеждение, той беше взет за луд от късогледите хора, защото в собствените им очи Земята беше здраво закрепена на мястото си, докато слънцето се движеше по небето.

Абсолютно същият менталитет преобладава и днес. Човек явно усеща върху собствения си организъм, че краставицата му "вреди", докато двойно свареният бял хляб и полираният ориз, тъй като са лесно смилаеми, "регулират" функциите на стомаха. Но той не осъзнава, че всъщност употребата на същия хляб и ориз е истинската причина за слабостта на стомаха му; всъщност краставицата е храната, която ще го излекува в дългосрочен план.

Днес цялото човечество е убедено, че щом човек изяде няколко чинии с "питателна" храна, когато е гладен, той задоволява редовните нужди на своя организъм. Но хората не знаят, че нормалните клетки на този човек не приемат и зрънце храна от тези мъртви и изкуствени субстанции и че, независимо от пълния стомах, те остават доста гладни.

Днес цялото човечество е убедено, че за да води здравословен живот, трябва да се ръководи от различните научни изчисления на хранителните стойности на протеини, витамини и минерали, получени в изследователски лаборатории. Те не осъзнават, че повечето изчисления всъщност са напълно неверни и вредни представяния на истинската картина.

Днес, когато някой се разболе, той е убеден, че всичко, което има да направи, за да се излекува, е да намери определена отрова, наречена лекарство. Ето защо той веднага започва да търси това чудотворно вещество. Но той не знае, че лекарствената терапия е магьосничеството на тази епоха на готвено ядене и че нито една отрова никога няма да може да изпълни каквато и да е полезна функция. Нито пък знае, че всички болести се дължат само на две причини: непрекъснатото гладуване на нормалните клетки поради липса на естествени хранителни вещества и пагубните ефекти на неестествени, готвени храни и други отровни вещества; трета причина няма. Следователно има само един разумен начин да се освободим от всички болести веднъж завинаги. Трябва напълно да се въздържа от неестествени храни и лекарства и да задоволяваме нуждите на нашите клетки само чрез естествено хранене (сурово веганство).

Лекарствата, които обикновено се разглеждат като средства за лечение на болести, в действителност сами по себе си са причините за болестите. Най-общо казано, то

е ужасна и трагична грешка да се търсят каквито и да било лечебни свойства в синтетична субстанция или в индивидуална храна. И все пак точно тази грешка е била допускана от човечеството през миналите векове. В този свят не съществуват никакви лечебни вещества; съществуват само специални фактори, които причиняват болести, с премахването на които всички болести ще бъдат автоматично изкоренени. Тези фактори са готвената храна и отровите, които са погрешно наречени лекарства.

Днешният човек много се гордее със своята цивилизация, но далеч не е истински цивилизован. Истинската цивилизация не трябва да се измерва с обикновения технически прогрес, а С ОБЛАГОТРЯВАНЕТО НА УМА И ДУШАТА НА ИНДИВИДА, ЗАВЛАДЯВАНЕТО НА ПОРОЦИТЕ И ЗАРАСТЯВАНИЯТА И ОСВОБОЖДАВАНЕТО НА ЧОВЕШКИЯ ИНТЕЛЕКТ ОТ СУЕВЕРИЯ. За да задоволи необичайното си желание за храна, съвременният човек изгаря 80 процента от чистите, естествени хранителни продукти на огъня и предизвиква собственото си унищожение, създавайки болести изкуствено. За да задоволят личния си егоизъм и гордост, владетелите на нациите посяват семената на омраза и вражда сред народите по света и се избиват един друг.

Дори представителите на науката, отхвърляйки всякакви чувства на милосърдие и човечност, безскрупулно експлоатират свещеното име на науката за прокарване на собствените си скъпернически интереси и по този начин ограбват хората по най-безмилостен начин.

Едно от най-ярките доказателства за невежеството и изостаналостта на днешния "цивилизован" човек е неговият подход към въпроса за рака. В продължение на десетки години той търси причината и лечението на такова сериозно бедствие в определени специфични химически вещества и все още продължава това безсмислено търсене.

Във връзка с това представих моите неопровержими доказателства пред много авторитети по света преди четири години. Днес представям тези доказателства отново, в по-подробна и разширена форма, илюстрирана с много конкретни примери. Защо различните министерства на здравеопазването и други отговорни органи стоят толкова настрана и безразлични? Защо хората продължават ужасяващото унищожаване на естествените хранителни продукти? Защо го правят?

продължават да пълнят своите книги, вестници и списания с противоречиви и вредни препоръки за фалшиви витамини и специфични диети? Къде е съвестта и благоволенieto на човека? Къде е така наречената цивилизация?

Нека тези, които непрекъснато говорят за цивилизацията, докажат това самите те са достатъчно цивилизовани, за да разберат най-елементарните закони на природата и да разберат какво означава да освободим човечеството от всички болести, да удвоим очакванията за живот, да утроим или четворим стандарта на живот.

В тази връзка злощастен пример за най-фрапантно присвояване на чужди права дойде от далечния Лос Анджелис преди две години. След като прочетох първата си книга на английски, една дама от Калифорния, г-жа Х. Булбек, възприе пълна суровоядска диета. Привлечена от хуманитарния аспект на идеята, тя поръчва 30 копия от книгата и решава да разпространи доброто послание сред приятелите и роднините си. Междувременно, след като научила, че човек на име Джон Мартин Райнеке пише статии за "полезните" свойства на суровата храна в списанието "Let's Live" в Лос Анджелис, тя му изпрати писмо и му разказа за своя метод на лечение и последващото възстановяване както на нея, така и на съпруга ѝ от всяка болест, която са имали.

След като прочетоха моите книги, много пациенти по целия свят приеха суровоядството и в резултат на това бяха излекувани от множество сериозни заболявания, вариращи от обикновено главоболие и стомашни разстройства до сърдечно-съдови заболявания и рак. Пациенти, които години наред не са се възползвали от съветите на най-висококвалифицираните "специалисти" и много от които са били изписани от болниците като безнадеждни случаи, са възстановили здравето си за няколко месеца и вече могат да наслаждават се на всички благословии на активния живот.

Човекът, който изоставя готвената храна и други отровни вещества, е имунизиран срещу всички болести и може уверено да очаква зелена старост на здраве и енергия, свободна от постоянното проклятие на болестите. В следващата част на тази книга читателят ще открие а

селекция от многобройните писма, които получавам всеки ден от бивши пациенти, които искат да помогнат на другите, като разкажат своя опит. В този дух г-жа Булбек реши да пише на г-н Райнеке.

Този господин пренебрегва правото ми върху собствената ми книга, преписва думата за дума всяка една от шестте максими, дадени на корицата на моята книга! ги вмъква в изданията от февруари и април 1965 г. на „Да живеем“ Magazine като част от статия, озаглавена „Приключенията в суровоядството“, тогава той предлага да продаде допълнителна информация на цена от \$5. Но най-любопитното от всичко е, че в уводна бележка редакторите на списанието потвърждават, че това съдържание принадлежи на автора на статията! Хората не трябва да четат такова издание като "Да живеем" Списание, което се издържа от реклами на изкуствени витамини и "диетични" препарати.

Вече повече от десетилетие съм изоставил социалния живот и съм се лишил от всяко удоволствие. Бях изключително пестелив по отношение на нуждите на моето семейство и себе си, но не се поколебах нито за миг да похарча всичките си спестявания за провеждане на проучвания и издаване на книги, 10 000 копия от които вече раздадох безплатно на научни организации и индивиди във всички краища на земята. Направих тези жертви, за да покажа на целия свят истинския път към щастлив и естествен живот и през цялото време съм протестираше със сърцето и душата си срещу продажбата на подобни съвети за пари.

Но днес г-н JM Reinecke, използвайки доходоносно моите идеи и моите максими, изисква такса от \$5 долара, за да покаже на хората как да се хранят естествени храни! Това наистина е най-тревожният аспект на въпроса.

Ето откъси от двете статии на г-н Райнеке:

ДА ЖИВЕЕМ

Февруари 1965 г :

ПРИКЛЮЧЕНИЯ В СУРОВИТЕ ХРАНИ ОТ ДЖОН МАРТИН РАЙНЕКЕ

Американски плодов оригинатор и изследовател

ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ ОТ АВТОРА

В настоящата поредица от статии авторът дава своето мнение въз основа на лични експерименти, плюс многобройните му преживявания, докато живееше сред и изучаваше хора от различни климати - техните диети със сурови храни и здравословни плодове. — Ед.

Суровата храна трябва да бъде единствената храна, която човек приема. Яденето на готвена храна е неестествен навик, който трябва да бъде премахнат от този свят, ако искаме да постигнем перфектно здраве. Човешкото хранене трябва да се състои само от живи клетки, защото готвената храна е основната причина за всички човешки болести. Яденето на сурова храна освобождава човечеството от всички болести и удължава продължителността на човешкия живот до 140 години или повече.

Най-лошото от престъпленията е да приучите новороденото дете на готвена храна, защото тогава започват всичките му проблеми (Вижте корицата на първото ми издание на "Суровоядство"). Биолозите трябва да докажат, че природата е допуснала грешка, като не ни е предоставила храните в сготвено състояние. (Първо издание, стр. 32). Нормалното бебе ненавижда вкуса на готвените храни, които изглеждат апетитни само за зависимия от готвена храна, точно както опиумът изглежда приятен за зависимия. (Първо издание, стр. 33). Пожарът в кухнята изгаря и унищожава 90 процента от стойността на добрата сурова храна. (Корица на първото ми издание).

април 1965 г :

На пръв поглед изглежда невъзможно да се избавим от почти всякакви болести само с натурална сурова храна. Но факт е, че „невероятното“ лесно се превръща в свършена реалност... (Първо издание, стр. 45).

Трябва да бъде задължение на биолозите и лекарите да насърчават хората да се хранят с натурални неща; да не отделя хранителните съставки от храните, а винаги да ги яде възможно най-почти цели в техните естествено балансирани пропорции и в тяхното живо, сурово състояние. Лекарите и биолозите никога не трябва да говорят за полезността на разделените

отделни хранителни съставки, но трябва да подчертае незаменимостта на пълноценните сурови храни.

КРАТКО ОБОБЩЕНИЕ

Най-общо казано, цялата наука за храненето може да се обобщи в две основни точки и да се превърне в грижа на цялото човечество:

1. Човешкото хранене трябва да се състои изцяло от живи сурови клетки. Само онези храни, които се състоят от живи клетки, притежават всички необходими качества, за да задоволят нуждите на човешкия организъм.

2.В природата има както обикновени, така и избрани растителни тела. Най-съвършените и високо питателни растителни тела са по-добрите сортове плодове, зелени зеленчуци, ядки, зърнени храни и корени.

Накратко, човек се радва на перфектно здраве, когато се храни само със сурова храна; той е болен до степен, че консумира готвена храна; и той умира, когато се прехранва изключително на такава диета. (Първо издание, стр. 24).

Заключителна бележка от редактора на списанието:

Поради натиска на задълженията няма да е възможно за Mr. Райнеке да отговаря на писма. При получаване на \$5 той ще ви изпрати своето ежедневно ръководство за менюто със сурова храна и рецепти за Съединените щати и тропиците с пълни указания. Те не са под формата на книга. Изпрати до... - Изд.

Отново и отново сме подчертавали факта, че всички плодове, зеленчуци и ядки са перфектни храни с най-високо качество, с почти еднакви хранителни свойства. Следователно, всички "менюта-ръководства" и рецепти за суровоядство са лишени от всякава научна или хранителна стойност. Дори и най-невежият човек може да състави своя собствена диетична програма, ръководена от диктата на апетита и усещането си за вкус.

След като получих февруарския брой на списанието, написах писмо до редактора г-н Кей К. Томас, вярвайки, че той ще се радва да защити правата ми в бъдеще:

21 април 1965 г :

Г-н Кей К. Томас, 1133 N. Vermont Ave., Лос Анджелис, Калифорния.

Уважаеми господине,

С изненада прочетох във февруарския брой на "Let's Live" статия от г-н Джон Мартин Райнеке, озаглавена "Приключения в суровите храни", където писателят е преписал дума по дума девизите на корицата на книгата ми, „Суровоядство“ и ги е представял като свое собствено съдържание. Моля, коригирайте това недоразумение в следващия си брой и любезно вземете мерки за предотвратяване на подобно събитие в бъдеще.

Аршавир Тер Ованесян

За съжаление, около месец по-късно, получих следния незадоволителен отговор, в който бяха положени всички усилия да се избели г-н. Литературната нечестност на Райнеке:

12 май 1965 г :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Техеран, Персия.

Уважаеми господине:

Относно вашето писмо от 21 април писахме на г-н Джон Мартин Reinecke за обяснение и това ни е посъветвал;

„Проверих февруарската част на моята статия и открих, че никъде не съм копиал дума по дума част от девизите на г-н Тер Хованесиан. Всички мои твърдения относно суровите храни са мои собствени мисли и думи, събрани от 25 години натрупан опит и обучение. Ако съм правил изказвания, подобни на неговите, то те са чисто случайни, а не умишлени.

„Предполагам, че имам една от най-пълните колекции от книги за сурова храна в страната и сред тях намирам екземпляр от неговата малка книжка.

Ако бях преписал от него, щях да му призная. Спомням си, че книжката му ми беше дадена от приятел преди около година; и че изпратих на г-н Тер-Ованесиан 10 долара, за да ми изпрати още брошури за моите приятели. Това беше преди около месец. Към днешна дата не съм чувал г-н Тер Хованесиан, нито парите. Ако не иска да ми изпрати брошурите си, тогава трябва да ми върне парите, защото имам предвид само учтивост и полза от разпространението на ползите от суровите храни, които спасиха живота ми преди 25 години.

(подписан) Джон Мартин Райнеке „При тези обстоятелства и в предвид изявленията на г-н Райнеке, че той не е присвоил мотото на корицата на вашата книга „Суровоядство“, ние не направихме корекция в списание ДА ЖИВЕЕМ.

(подписан) КЕЙ ТОМАС, редактор-издател.

В отговор на тези доста крехки аргументи изпратих следното писмо:

27 май 1965 г :

Г-н Кей Томас, редактор-издател. Уважаеми господине:

Съжалявам да ви съобща, че не считам отговора ви от 12 май на писмото ми от 21 април за задоволителен.

Държа вашето списание отговорно за присвояването на моите мисли и девизи от г-н Райнеке и си запазвам правото да поискам удовлетворение.

Вие се опитвате да оправдаете публичната измама, практикувана от г-н Райнеке, който продължава да продава моите мисли по пет долара на парче. Моята кампания е насочена основно към подобни изнудвания.

Що се отнася до \$10,00, за които г-н Райнеке твърди, че е изпратил аз с поръчка за книги, съжалявам, че не съм получил нито пари, нито писмо от него.

АТЕРХОВ

Тази кореспонденция приключи, когато г-жа Булбек беше така любезна да ми изпрати априлския брой на списание „Да живеем“, в което, както беше показано по-горе, има още по-ярки примери на литературна нечестност. Оставям на читателя да реши дали „приликите“ между моето писане и статиите на г-н Райнеке са случайни или умишлени.

Редакторът не може да свали отговорността от плещите си, т.к. той беше напълно запознат с книгата ми, която вече беше рецензирана в неговото списание преди няколко месеца, докато г-н. Райнеке само влошава нещата с неоснователни извинения и клевети. Що се отнася до доста неуместния въпрос за десетте долара, които той твърди, че ми е изпратил, аз публично искам да знам името на банката или средствата, по които той уж ми е превел парите, за които нямам никаква информация.

Всички препоръки за специфични диети трябва да бъдат напълно изтрити далеч от лицето на земята. Човечеството трябва ясно да осъзнае, че ГОТВЕНАТА ХРАНА НЕ ОСИГУРЯВА НИКАКВО ПОДХРАНВАНЕ и че ЧОВЕКЪТ НЕ Е МЕСОЯДЕН. Освен това НЕКА ВСЕКИ ЧОВЕК ДА ЯДЕ КАКВОТО ХАРЕСА И ПОД КАКВАТО ФОРМА ЖЕЛАЕ. Това е изцяло въпрос на индивидуален вкус.

Нашите "диетолози" така са объркали мозъците на хората с дълги списъци с рецепти и менюта, че много хора си мислят, че и аз принадлежа към това братство на "специалистите" и затова често ми пишат с молба за програма за консумация естествена храна. Тук искам да използвам възможността да дам общ отговор на всички тях.

Оттук нататък вече не трябва да има специална диетична програма, препоръки или графици за всеки. Човешкото същество трябва да яде каквото му харесва, когато може и колкото апетитът му изисква, точно както правят всички други живи същества, от мравка до слон. Другите животни обаче обикновено трябва да се задоволяват с такива материали, които са лесно достъпни. достъпни за тях; Сравнете детелина, сено,

планински храсти, дървесни листа и пустинни тръни със зърна, ядки, зеленчуци и плодове.

Суровоядният може да яде веднъж на ден или десет пъти на ден; той може да се храни върху един вид плод или сто вида. От гледна точка на здравето това няма значение, тъй като всяка отделна сурова зеленчукова храна, взета поотделно, сама по себе си осигурява пълноценна храна. Суровоядният трябва да се ръководи не от списъци с "научни" или "диетични" препоръки, а от изискванията на своя апетит и небце, които винаги ще бъдат негови безпогрешни водачи при избора на естествени хранителни вещества. Най-сигурният, най-безопасният и най-лесният начин е да консумираме храната си във вида, в който природата ни я е приготвила и поднесла, като просто я натрошим под зъбите си. Но ако някой има време и свободно време да приготвя салати и други смесени ястия, трябва да ги яде

веднага след приготвянето, в противен случай с течение на времето човекът ще бъде тласкан към нови израждания на хранителните продукти.

Хората повече не трябва да четат книги, които се занимават с етиологията на отделните заболявания, диагностика, терапия, лекарства, витамини, минерали, протеини, хидротерапия, електротерапия и други подобни теми, защото всички болести произлизат от една обща причина и имат един общ метод за лечение .

Много вегетарианци и дори невегетарианци, които се опитват да консумират а малко повече плодове от обикновено имат презумпцията да се считат за суровоядци. Никой обаче не може да се смята за суровоядец, ако приема дори веднъж готвена храна на месец, тъй като по този начин никога няма да може да се освободи напълно от болестта. Това е така, защото в началните етапи на суровоядството определен брой болни клетки могат да изпаднат в състояние на латентност и да продължат съществуването си в това състояние за доста дълго време. Тогава само едно готвено ястие на месец може да е достатъчно, за да ги съживи и да им даде възможност да се размножават отново. Веднага щом суровоядецът вземе хапка сготвена храна, той със сигурност осигурява на тези болни клетки свежа храна и им дава нов живот. Следователно, когато някой не може да се освободи напълно от бича на болестите, той трябва

търсете причината в тези случайни прегрешения и в никоя друга страна. Не може да има никакво оправдание за тези неизпълнения.

Един от най-безпочвените аргументи срещу пълното суровоядство, което понякога достига до мен от някои северни страни и особено от Англия, е несъответствието на климатичните условия. Докато човек може да намери шепа сурово зърно, не може да става въпрос за недостиг на естествени хранителни вещества в която и да е страна. Освен това, с оглед на факта, че готвената храна не дава ни най-малко храна на човешкия организъм, трябва да има достатъчно хранителни продукти във всички региони на света, ако хората успяват да се хранят и поддържат живота си. Като елиминираме готвените ястия от нашата диета, ние не намаляваме нищо от хранителната стойност на нашето хранене; напротив, освобождаваме се от отровни и вредни материали. Пълният смисъл на тези истини може да бъде оценен само от човек, който се е радвал на предимствата на суровоядството в продължение на няколко години. Всички тези "научни" постулати, с които биолозите се опитват да представят готвената храна като храна, са безпочвени догадки и напразни заблуди.

Както стоят нещата, точно в този момент има определени държави където хората страдат от "недостиг" на хранителни продукти и са под постоянна заплаха от гладна смърт, когато официална декларация е всичко, което е необходимо, за да се извърши дългоочакваното чудо да се роди изобилие в света. За съжаление никъде не фигурира тази проста и ясна декларация, че ГОТВЕНЕТО ОБЕЗНОСЯВА ЕСТЕСТВЕНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ И ГИ ПРЕВРЪЩА ВЪВ ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА, въпреки факта, че още през 1963 г. донесох тази неоспорима истина на вниманието на всички водещи авторитети и научни среди на Светът. Това е поразителна индикация колко дълбоко е потънало човечеството днес в невежество, предразсъдъци, суеверия и отвратителни пристрастявания. Думи като цивилизация и прогрес звучат напразно, когато се прилагат към хора, които въпреки всичко казано и написано, все още отказват да признаят, че готвенето е неестествено и пагубно действие.

Те казват, че биолозите са направили огромен напредък в знанията си. Струва ми се, че колкото повече напредват, толкова повече трябва да осъзнават, че нищо не знаят. И когато стигнат до етапа, в който свободно признават, че срещу истинската мъдрост на природата собственото им знание не е нищо повече от измислици, може наистина да се признае, че наистина са научили нещо.

Не сред онези биолози, „потопени в съвременните знания и учене“, срещаме почтени патриарси, които са живели до 140 или 150 години. Ние срещаме такива хора на доста голямо разстояние от големите центрове на обучението, в лоното на природата, където те са частично имунизирани срещу вредите, причинени от лекарствата и прекомерно дегенерираните хранителни продукти. Колко по-дълъг и по-здравословен би бил животът им, ако им се спести дори тази частична дегенерация, на която е подложена храната им в момента. Това, което ми дава правото и смелостта да оспорвам почти всяка настояща концепция на медицинската наука, е фактът, че 100 ПРОЦЕНТА СУРОВОЯДСТВО СЛАГА НЕЗАБАВЕН КРАЙ НА ВСИЧКИ БОЛЕСТИ, РАДИКАЛНО И ЕДНОВРЕМЕННО. Тествайте и ще се убедите.

Не преувеличавам, когато смятам за убийци и престъпници всички онези хора, които под някакъв измислен предлог забраняват на болните и инвалидите да се хранят с ЕСТЕСТВЕНИ ХРАНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ - пресни зеленчуци и плодове, които са ЕДИНСТВЕНОТО ЕФЕКТИВНО СРЕДСТВО за възстановяване на загубеното им здраве . Чрез своето ужасно невежество тези „учени учени“ извършват по-големи кланета, отколкото някога са правили Атила или Хитлер. Чрез своите глупави препоръки те убиват милиони хора, ден след ден, без никакво облекчение или отдых. Сред подобни несъзнателни престъпници са всички производители и дистрибутори на лекарства, напитки, тютюн, рафинирани подове, хляб, месо, сладкарски изделия, захар, чай, кафе и множество други вредни продукти като тези. Всяка фабрика, произвеждаща такива неестествени, изродени вещества, нанася повече вреда на човечеството, отколкото атомните бомби.

Призовавам всички хуманитаристи да направят каквото могат, за да ми помогнат да разпространявам тези истини както чрез изреченото слово, така и чрез моите публикации.

Тези суровоядци, които са се излекували от болестите си, имат специално задължение да предоставят подробностите за своето излекуване на разположение на пресата и на всички отговорни органи.

И накрая, задължително задължение на журналистите е да публикуват резюме на тези изявления в колоните на своя вестник и да поискат да знаят защо властите продължават да упорстват в летаргичното си бездействие.

ЧАСТ ТРЕТА

Постиженията на СУРОВОЯДСТВОТО

Много читатели ми пишат писма, за да ме питат за успехите, постигнати със суровоядството. За да задоволя любопитството им, ще се радвам да им дам подходяща информация.

Година след публикуването на първия том на моя арменски През 1960 г. издадох по-кратка книга на персийски, от която раздадох 4000 безплатни екземпляра сред различни институции, власти и преса. Вестниците и периодичните издания на Техеран приеха книгата благосклонно и много от тях написаха дълги рецензии в тази връзка.

Книгата получи значително внимание в придворните среди. The съпруг на Нейно Височество принцеса Шамс Пахлави, г-н Мехрдад Пахлбод, сега министър на културата, ме покани в резиденцията си и ме информира, че моята книга е била удостоена с вниманието на Шах (крал Мохамад Реза Пахлави), който го е инструктирал да направи по-нататък запитвания по темата. Имам удоволствието да отбележа, че имах шест или седем последващи консултации с г-н Pahlbod. Генералният секретар на Обществото на червения лъв и слънце, д-р Абас Нафиси и директорът на болницата за майчинство Хадженоури, д-р АбулГхасем Нафиси,

и няколко други водещи специалисти похвалиха възгледите ми и ми обещаха сътрудничеството си.

Издадени са указания за отглеждане на редица деца в едно от сиропиталищата чрез суровоядство. Освен това принципите на суровоядството трябваше да бъдат възприети при лечението на пациенти в една от детските болници и при реформирането на хранителната система на една от детските ясли. За съжаление в реалната практика се сблъсках с различни пречки. Скоро се изправих лице в лице с голяма армия от предубедени лекари и служители, които трябваше да пропия с новите идеи. Това никак не беше лесна задача. Цялата работа се протача до такава степен, че се уморих и изоставих опита с дълбоко съжаление.

Този провал беше още по-жалък, защото наблюдавах отблизо как в резултат на неестествено хранене бебетата в яслите бяха останали слаби и болнави, докато в болниците разчитаха на изкуствени витамини, отровни лекарства и животински протеини, за да спаси от лапите на смъртта онези слаби, кльощави деца, които, лишени от майчино мляко и естествени хранителни вещества, са имали сухо мляко и бял хляб за своя опора. Излишно е да добавям, че не се е замисляло за необходимостта от естествено, безупречно хранене.

Но тези контакти, както и присъствието ми на няколко медицински конференции, ме научиха на много важни уроци. Първо и най-важно, разбрах, че въпреки че представените от мен гледни точки са най-елементарните и прости закони на природата, те се усвояват и усвояват само от хора, чиито високи образователни постижения са съчетани със свобода на преценката и независимост на ума. Човек с посредствен интелект не може да си представи възможността един неспециалист да е в състояние да революционизира цялата съвременна медицинска наука и да опровергае диетичните концепции, които съществуват в научния свят.

Ето защо реших да публикувам кратък том на английски и да го поднесе на вниманието на висшите научни и политически среди. Преодолявайки много големи трудности, работих по 16 часа на ден, за да напиша книгата, след което я преведох на английски и я публикувах в

1963. Тогава извадих 3000 адреса от различни справочници и изпратих около 4000 безплатни копия на книгата до всички владетели на света и до университети, научни центрове, международни организации и водещи вестници и периодични списания. Всъщност подписах повечето от книгите и прикачих придружително писмо към всяка. Смятах, че това е най-бързият и най-подходящият начин за разпространение на идеите ми по целия свят надлъж и шир.

Резултатите надминаха и най-оптималните ми очаквания. Хилядите писма и вестници, получени от мен през следващите няколко месеца, не ме оставиха никакво съмнение, че книгата ми се чете с интерес от всички водещи фигури и авторитети в света, много от които без колебание потвърдиха истинността на моите идеи.

През последните години не само изоставих социалните си дейности, но и напълно изоставих личния си бизнес, за да се отдам на книгите си ден и нощ. И все пак, странно е да се каже, има хора, които смятат, че съм се сбогувал с разума си само защото, вместо да трупам богатство и да пропилявам времето си в ядене, пиене и веселби, харча всичките си спестявания за издаване на определени книги, които разпространявам безплатно на всички.

Но според мен няма по-голямо удоволствие в живота от удовлетворението, получено от безкористното служене на нашите ближни. Хората строят дворцови сгради и се радват на гледката им. Сега всяко от многобройните писма с поздравления, признателност и благодарност, които получавам всеки ден от всички краища на света, има пълната стойност на сграда за мен. И когато писмото е от човек, който се е излекувал от тежка болест с моите съвети и който ме смята за свой спасител, моето щастие няма граница, което се засилва още повече от усещането, че всичко това е било извършено без каквото и да е възнаграждение.

Душата ми се измъчва ден и нощ, когато виждам как хората загиват навсякъде в резултат на така наречените неочаквани смъртни случаи. Аз ясно виждам, че тези хора НЕ УМИРАТ; те глупаво СЕ УБИВАТ в името на пълна чиния с неестествени и изкуствени

храна. Сърцето ми кърви, когато видя как ужасена майка изтръгва от невинното си дете най-благородния от плодовете и вместо това пъха в ръката му смъртоносните хляб, мляко и месо.

В първата си книга на английски бях засегнал накратко почти всички съответни проблеми. В този том разширих някои от предишните си твърдения и говорих по няколко важни въпроса малко по-дълго, правейки темата по-разбираема за широката публика. Преди да приключа книгата обаче, бих искал да запозная читателя с приема, който получи първата ми книга на английски, както и другите ми публикации.

Копие от писмото ми, адресирано до управляващите и други водещи авторитети по света

Моля, укажете ми чест, като приемете безплатно копие от моята книга, озаглавена „Суровоядство“. Искрено се надявам, че ще намерите за възможно да посветите няколко от ценните си часове за разглеждане на книгата.

Считайки готвената храна за нормално човешко хранене, човечеството като цяло сякаш е поело по фаталния път към унищожението.

Възприемане на идеите и предложенията, изложени в книгата ще бъде от най-голяма полза за благосъстоянието на вашата нация.

Няколко копия и извадки от получените отговори:

Писмо от Негово превъзходителство г-н Амир Абас Ховеида, министър-председател на Персия:

Техеран, 18 октомври 1965 г

Г-н А. Т. Хованесиан,

„Получих вашето писмо и книгата, която изпратихте с него.

Макар да съжалявам за факта, че поради прекомерното работно напрежение доскоро не успях да намеря свободното време да прочета вашата книга, много ви благодаря, че ми я представихте.“

(Подпис) АМИР АБАС ХОВЕЙДА, министър-председател.

Американско посолство, 29 юни 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов:

Вашето писмо от 28 март 1964 г., адресирано до президента Джонсън, беше получено в Белия дом, както и приложеното копие на вашата книга „СУРОВОЯДЕНИЕ“.

Посолството е инструктирано да ви предаде на президента благодарност за вашата внимателност, като му предоставихте възможност да види вашата книга.

УОЛТЪР Г. РАМЗЕЙ,

Помощник на посланика, Техеран.

Замъкът Уиндзор, 27 април 1964 г

Уважаеми г-н Атерхов,

Кралицата ми заповяда да ви благодаря за писмото до The Принцът на Уелс и за копието на книгата, която сте написали.

Нейно Величество сметна за много добро от ваша страна да изпратите тази книга на нейния син и аз трябва да ви изпратя искрените благодарности на кралицата.

МЕРИ МОРИСЪН, Замъкът Уиндзор, Придворната дама, Англия.

Париж, 29 AVR. 1964 г

мосю,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez aimablement adressée.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspiré cet envoi.

(Подпис) Secrétaire Particulier.

Москва, 21 юни 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Потвърждавам с благодарност получаването на вашата книга „СУРОВА ХРАНА Е ПРИНЦИПЪТ НА ХРАНЕНОТО“, който преглеждам с интерес.

С. КУРАШОВ, министър на народното здраве на СССР.

Пном Пен, 9 януари 1965 г

МОСЮ,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous me насърчаване je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Главен готвач на Etat du Cambodge.

Пном Пен, 11 август 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

С голямо удоволствие получих вашата чудесна книга със заглавие "СУРОВОЯДСТВО". Името на книгата ме предизвиква дълбоко любопитство относно нейното съдържание.

След като прегледах книгата, се убедих във всички истини, които сте написали в книгата...

Книгата е толкова ценна за мен. Пазя го като незабравим сувенир от теб.

Сега мога ли да помоля за вашето разрешение да превода тази книга на камбоджански език, така че да донесе най-голяма полза за моята нация. Надявам се, че вашето ново откритие на нова наука ще направи нов завой към оцеляването на човечеството като цяло.

ЧУОН НАТ ДЖОТАНАНО,

Върховният началник на монасите в Камбоджа.

Пном Пен, 25 юли 1964 г.

МОСЮ,

En actuant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

НОРОДОМ КАНТОЛ,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

БЕЛИЯТ ДОМ, 1 юни 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Благодаря ви, че ми изпратихте копие от скорошната си книга. Аз гледам

напред до няколко свободни часа, когато ще имам възможност да го прочета
някакъв детайл.

РИЧАРД У. РОЙТЕР, специален асистент на президента и директор, Food For
Peace, САЩ

Люксембург, 13 май 1964 г.

Уважаеми господине,

Техни кралски височества Великата херцогиня и Наследственият велик херцог на
Люксембург желаят да потвърдят получаването на вашето любезно писмо от 23 март 1964 г., с
което им изпратихте книгата си „Суровоядство“.

Техни кралски височества бяха много трогнати от това любезно внимание и ми
възложиха да ви изпратя. Най-добрите им благодарности. Те ще прочетат книгата ви с голям
интерес.

Майор Жермен ФРАНЦ, адютант.

Тайван, 18 август 1964 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Прочетох с интерес Вашето писмо от 12 май заедно с
приложен том за „Суровоядство“. Това е много провокираща размисъл препоръка,
която направихте за човечеството като цяло и смятам, че заслужава внимателно прочитане
от онези, които са загрижени за нашето здраве и за бъдещите поколения. Моля, приемерте
моите искрени благодарности за вашата загриженост да ми изпратите този том.

CHEN CHENG, министър-председател на Република Китай.

Техеран, 18 октомври 1964 г.

Шер мосю,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir reçu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l'amabilite d'envoyer на президента Тито.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

ВЛАДИМИР МИЛОВАНОВИЧ, съветник.

Транспортна къща, Лондон, 29 април 1964 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Беше много любезно от ваша страна да ми изпратите безплатно копие от книгата си „СУРОВОЯДЕНИЕ“, ще се възползвам от първата възможност да проуча диетичните принципи, които предлагате.

АЛ УИЛЯМС, генерален секретар,

ТРУДНИЧЕСКАТА ПАРТИЯ

Вашингтон, 15 май 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Благодаря ви за екземпляра от вашата книга „Суровоядство“, който наскоро получих. Съдържанието му беше отбелязано и оценявам внимателността ви при изпращането му.

ДЖОН М. БЕЙЛИ, председател, ДЕМОКРАТИЧЕН НАЦИОНАЛЕН КОМИТЕТ.

Берн, 26 февруари 1964 г.

сър,

Потвърждаваме получаването и искаме да ви благодарим за копие от вашата брошура, озаглавена:

Суровоядство (общо проучване). Всеки трябва да разпознае интегралните суровини на тялото си“, което прочетохме с интерес.

С нашите комплименти,

ШВЕЙЦАРСКА ФЕДЕРАЛНА СЛУЖБА ЗА ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ,

Началникът на контрола на храните, RUFFI.

Порт-о-Пренс, 16 юли 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Благодаря ви много за вашата книга, озаглавена „Суровоядство“. Тази книга ще бъде прочетена от кора до кора, защото се занимава с проблем, който ще бъде в полза на моята страна като цяло.

Надявам се, че вашата препоръка в книгата ще отговаря на изискванията на всички и ще бъде най-продаваният тази година.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, ЖЕРАР ФИЛИПО, СЕКРЕТАР НА

ЩАТ,

Република Хайи.

Берлин, 4 юни 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Президентът на Германската демократична република Валтер Улбрихт изказва най-искрените си благодарности за брошурата, която сте му изпратили.

Както обикновено, вашите изявления могат да бъдат критикувани в детайли - голяма част от тях това със сигурност е преди всичко грижа на специалиста: лекаря, учения по хранене и т.н. Въпреки това, ние сме напълно съгласни с вас, че трябва да се положат всички усилия за постигане на стабилна система на хранене.

Правителството на Германската демократична република и особено Министерството на здравеопазването обръщат голямо внимание на този въпрос. За създаване на здравословен начин на живот напоследък тук е създадена комисия, една от целите на която е популяризирането на правилните принципи на хранене.

ХЮТ, главен съветник, Държавно канцлерство.

Хавана, 24 август 1964 г.

Оценка на лекаря:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas que su experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Д-р ХОСЕ Р. МАЧАДО ' ВЕНТУРА, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Куба.

Ла Пас (Боливия), 10 юли 1964 г.

Благодаря ви много за безплатното копие на вашата книга за „Суровоядство“. Все още не съм го прочел докрай и прегледах само определени глави. Идеите, които изразявате в тях, са стимулиращи, макар и противоречиви. Все още не съм в състояние да ги коментирам, но искам да ви информирам за приема на вашата книга и за интереса, който тя предизвиква у мен.

Д-р GUILLERMO JAUREGUI G. Министър на общественото здраве.

Белград, 20 април 1964 г.

Това е, за да Ви благодаря, че ми изпратихте безплатно копие от Вашата книга, озаглавена „СУРОВОЯДСТВО“, която със сигурност ще предизвика голям интерес сред тези, които се занимават с проблемите на правилното хранене.

МОМА МАРКОВИЧ

, Федерален секретар по здравеопазване и социална политика.

Получени са и поощрителни и благодарствени писма от следните личности:

кралицата на Холандия; кралят на Дания; кралят на Швеция; кралят на Белгия; Антонио Сени, президент на Република Италия; Адолф Шарф, президент на Австрия; Fransico Orllch, президент на Коста Рика; С. Радхакришнан, президент на Индия; de Lisle, генерал-губернатор на Австралия; Урхо Кеконен, президент на Финландия; Иймън де Валера, президент на Ирландия; П. Ван де Калсейде, д-р Директор на Световната здравна организация, Копенхаген, Дания; г-ца ла Марш, министър на националното здравеопазване и социални грижи, Канада; СН. Шапира, министър на вътрешните работи, Израел; Алфонсо Понсе Арчила, министър на здравеопазването, Гватемала; Абебе Рета, министър на общественото здраве, Етиопия; Юичи Сайто, главен служител за връзка, Министерство на здравеопазването и

Благосъстояние, Токио; Shri Mohanlal Vyas, министър на здравеопазването и труда, Гуджарат, Индия; MacEntee, министър на здравеопазването, Ирландия; Марга АМ Кломпе, министър на здравеопазването, Холандия; Джорджо Борг Оливие, министър-председател на Малта; Gudrun Sanz и Elsie Waerndt, Нобелова фондация, Швеция; Дж. Гримонд, лидер на Либералната партия в Лондон; Пиер Вернер, министър-председател на Люксембург; Шон Ф. Лемас, министър-председател на Ирландия; Робърт Г. Мензис, министър-председател на Австралия; Мехди Наваз Юнг, губернатор на Гуджарат, Индия; Махараджа Шри Джая Чамараджа Вадияр Бахадур, губернатор на Мадрас, Индия; SK Patil, министър на храните и земеделието, Индия; PC Sen, главен министър на Западен Бенгал, Индия; Уилям Гопалава, генерал-губернатор на Цейлон; Лестър Пиърсън, министър-председател на Канада; Сампурнананд, губернатор на Раджастан, Индия; Шри Партап Сингх Кайрон, главен министър на Пенджаб, Индия; Робърт Фрейзър, Независим телевизионен орган, Лондон: Mr. Сарноф, президент на National Broadcasting Company, Ню Йорк, и така На...

Писма са изпратени до много страни, но както забелязвате, някои от писмата са изпратени до политици на по-слаби страни с повече глад и бедност и други проблеми поради техните фалшиви, опасни и антисвободни политики, така че ако променят пътя си и да помогнат на своите хора, тогава те могат да станат богата и мирна развита нация. Суровото веганство е ключът за тях, ако променят начина си.

Следното известие е публикувано в официалния орган на Веганското общество, Великобритания (септември 1964 г.): „Трагичната загуба на неговия 10-годишен син и 14-годишната му дъщеря от това, което той разбра като неестествено хранене, накара Arshavir Ter Hovannessian да направи задълбочено проучване на диетата — резултатът е в „СУРОВОЯДЕНИЕ“, брошура (7/2d), която се радваме, че получихме от Техеран.

По убедителен начин той разрушава почти всички наши предубеждения относно диетата и дори веганите с техните готвени храни може да се почувстват малко разтърсени.

Няма глупости за синтетичните витамини и може би в категоричното си придържане към суровоядството той може да е показал пътя за заобикаляне на пугалото от витамин В12 и други „основни“ витамини.

Не можем да дадем неговите аргументи, но в дъщеря му, шестгодишна Анахит, която никога през живота си не е консумирала нито една хапка варена или дегенерирана храна, е поразително доказателство за ефикасността на диетата, която е разработил и която цитираме тук..."

След това те отпечатват, в неговата цялост, приложението, дадено в края на книга, както и снимката на Анахит.

Уилмслоу, 20 април 1964 г.:

Благодаря ви много за вашата любезност да изпратите копие на Raw-Eating'. Сигурен съм, че идеята като цяло е здрава и ние знаем огромните лечебни качества на диетата със сурова храна.

Ако искате да ми изпратите снимка на вашата прекрасна дъщеря Анахит (както е на задната корица), ще се радвам да го публикувам в БРИТАНСКИЯ ВЕГЕТАРИАНЦ по-късно тази година заедно с приложение от вашата книга.

ДЖЕФРИ Л. РЪД, секретар и редактор, ВЕГЕТАРИАНСКОТО
ОБЩЕСТВО

Джефри Л. Ръд, Банк Скуеър, Уилмслоу, Чешир, Англия.

Малага, 28 май 1965 г.

Скъп приятел,

Моля, изпратете ни незабавно дузина копия от вашата отлична книга за „Суровоядството“. Ние ще изпратим паричен превод незабавно след фактуриране по цени за препродажба. Тази есен ще направим обиколка с лекции в Англия и Уелс и се надяваме да използваме книгата с добра полза там.

Х. ДЖЕЙ ДИНША, президент, АМЕРИКАНСКОТО ВЕГАНСКО ОБЩЕСТВО, Х. Джей
Диншах, прес. Малага, Ню Джърси, САЩ

Синът на покойния д-р Bircher-Benner, д-р Ralph Bircher, вмъкна а
водеща статия от шест страници в DER WENDEPUNKT, органът на
Клиника Bircher-Benner в Цюрих (май 1964 г.), под заглавието "Alles-oder-
nichts-Lehren fiber Ernährung" (Всичко или нищо-доктрина на
Хранене), което може грубо да се обобщи, както следва:

„В две различни точки на света, две напълно противоположни
бяха представени доктрини за храненето. В Калифорния
експериментатор на име Вирниц е създал почти безвкусен
хранителен прах от смес от 48 химикала. С тази изкуствена „храна“ той
провежда експерименти върху 18 затворници и, без да чака резултатите, той
с готовност разкрива перспективата пред журналистите твърде
преждевременно.“ След като говори още малко за абсурдите на този така
наречен учен, рецензентът продължава ; От друга страна, имаме на нашата
маса за преглед малка книга с напълно противоположно учение за
храненето, представляваща гледна точка на „всичко или нищо“: Aterhov/
Суровоядство. Публикацията е надарена със солидни разсъждения, написана
е на отличен английски и е резюме на два масивни арменски тома.
В него се долавя присъствието на сина на старата висока култура на
Ариана. С немалко самочувствие... той представя чистото растително
хранене като най-естествената и единствената правилна храна за
човека, а в нашия търсещ компромиси век го прави с такава свежа,
направо свръхчовешка абсолютност, че по всяка вероятност би платил, за да
преведе тази малка книжка на немски."

След като рекапитулира един по един основните моменти от моите
концепции, писателят споменава някои научни факти, които говорят в моя полза;

„Още преди четиридесет години Валтер Зомер се чудеше защо Бирхер-
Бенер не е стигнал толкова далеч във възприятията си, за да обяви суровата
храна за единствената храна за човека. В полза на Атерхов е фактът,
че според последните изследвания (Reader's Digest, януари, 1964)

човек всъщност е живял на (почти чисто) сурово растително хранене в продължение на милион и половина години и по този начин, може да се предположи, той е постигнал своето най-високо естествено развитие. В полза на Атерхов е поразителното осъзнаване на съвременната липса на баланс между хранителни вещества и витамини, „стимулирания глад“, „латентния период (Dammerungszone) при лошо здраве“, ролята на „терена“ при инфекциозните заболявания, голямата икономия на метаболизма по време на хранене с пресни зеленчуци, биологичното превъзходство на растителните протеини, особено в суровата храна, целостта на хранителните вещества, която никога не трябва да се нарушава, и перспективата за такова хранене в лицето на световен недостиг на хранителни продукти. ”

Според рецензента мъжете се движат между тези два крайни полюса. Според него вероятно би било правилно „никога да не се спира по средата“. И той съветва читателя да стои много по-близо до Атерхов, отколкото до Вирниц.

Ашингдън, Рочфорд, 28 февруари 1964 г.

Уважаеми господине,

Благодаря ви, че видяхте вашата книга „Суровоядство“. Ако знаете нашия списък на публикации ще разберете, че ние сме напълно съгласни с вашата основна предпоставка. Ние сме напълно съгласни с вашата гледна точка и неизбежно, в светлината на дейността на тази компания, сме съгласни с вашите констатации.

Харесваме подхода ви към темата за детските храни. Много е наистина добре. Толкова е вярно, че естественият вкус на малкото дете към сурови плодове трябва съзнателно да се отклони в полза на готвени храни. И ние се възхищаваме на изчерпателното ви отношение към вашата тема, тъй като в рамките на пространството от 53 страници със сигурност сте изложили всички аргументи в полза, независимо дали от гледна точка на здравословен начин на живот, или на преодоляване и/или предотвратяване на болести и приемане предвид на

медицински и икономически последици, дори засягащи етичния резултат за света като цяло.

...За съжаление, потенциалните благодетели на човечеството не получават възхищение и други (материални) награди, освен ако не работят чрез „истаблишмънта“. Иначе какво не може да се направи дори с една десета от стотиците хиляди паунда, дарени за „изследвания“ от учени, които много често остават празни след известно време, дори ако резултатите всъщност не са навредили.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ашингдън, Рочфорд, Есекс,
Англия.

Мексико, DF 23 април 1964 г.

Уважаеми г-н Хованесиан:

Току-що получихме вашата книга "СУРОВОЯДСТВО" и само в glimpse, осъзнавам, че е доста интересно и че наистина вършиш добра работа, опитвайки се да убедиш хората, че най-доброто от всичко е да следваш природата без абсурдните модификации, които човечеството е направило с нея.

инж. CARLCS ПРИЕТО ЛОКАНО. Управител. ИНТЕР -
АМЕРИКАНСКИ ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera,
11-103, Мексико 4, DF

Къща на приятелите, 13 април 1964 г.

Вашата книга за суровоядството дойде в Friends Service Council и ми беше интересно да я прочета. Ще го изпратя до Библиотеката на Приятелското вегетарианско общество, където се надявам да бъде полезно за други. Благодаря ви за добрата работа, която вършите във вашето писане и в това да живеете по този прост начин със сурови естествени храни. Струва ми се знак на надежда за изхранване на света и за мир на земята. вярвам го

трябва да ни направи по-чувствителни към духовната светлина. В момента съм „веган“ (вегетарианец, не приемам яйца, мляко, мед и т.н.), така че ценя вашите предложения и съм благодарен, че все повече хора виждат това като правилен начин на живот. Сега има различни общества, хуманитарни дружества, които са вегетарианци и миролюбиви, и те трябва да помогнат за световното единство.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Лондон, NW1

Израел, 22 януари 1965 г.

Уважаеми господине,

След като прочетохте книгата ви „Суровоядство“, бихме искали да прочетем и другите ви книги на английски... Ако хората само биха помислили и разбрали, че могат да бъдат по-здрави и по-щастливи без всички боклуци, които приемат в телата си! Ти си пророк на нашето време.

М. НЕЗАХ, д-р по натуропатия, прес. Израел Натуропатичен assn.
Имение Неза, Мишмар Хашива, Израел.

Уважаеми господине:

Прочетох вашата книга „Суровоядство“ и много ми харесва. Това е много интересно във всички аспекти, защото храната трябва да се яде така, както природата я произвежда.

Вашите основни точки са същите като тези, които съм поддържал в моите книги и писания преди много време... Бих искал да ги преведа на испански, ако приемате идеята. Ако нямате нищо против, моля, изпратете ми копие за мен. Правя преглед на него за испанско списание: *Bionomia*, публикувано в Мадрид, Испания...

А. Северон, д-р по натуропатия, Колунга, Ла Риера, Испания.

Бостън, 5 юли 1966 г.

Поздрави г-н Атерхов:

Приложено ще намерите десет долара за седем от вашите брошури, озаглавени „Суровоядство“. Това ще остави баланс от три долара за покриване на разходите за изпращане на възможно най-много от вашия бюлетин №1.

Ние сме много заинтересовани от вашия бюлетин № 1, защото имаме намерение да изпратим копие от него на много хора, които ни пишат във връзка със здравословни проблеми. Сигурни сме, че това ще бъде благословия за много хора.

Ще бъдем благодарни, ако ни дадете разрешение да направим мимеографски копия на вашия бюлетин № 1, тъй като, разбира се, не бихме обмислили да направим това без вашето разрешение. Ако бъде дадено разрешение, ние няма да добавим или извадим нито една дума. Ние сме организация с нестопанска цел и искрено желаем да помогнем на страдащото човечество да намери пътя си обратно към здравето, което природата е предвидила да имаме. Убедени сме, че и вие сте мотивирани от същото желание.

Надявам се, скъпи г-н Атерхов, че ще обърнете лично внимание на това и ще ми позволите да се свържем с вас по въздушна поща веднага щом е удобно за вас. Също така ще ви бъдем много благодарни, ако приложите няколко от вашия бюлетин № 1 във вашето писмо по въздушна поща."

Основател, THE RISING SUN, НАЦИОНАЛНА ФОНДАЦИЯ ЗА МЕДИКО-
ФИЗИЧЕСКИ ИЗСЛЕДВАНИЯ, INC.

Организирано през 1908 г. като «Общество за фундаментални изследвания»
от Никола Тесла, Томас Едисон и Франсис Ричардс. АН УИГМОР, DD
Изпълнителен президент, 25 Exeter St. Boston

Лос Анджелис, 23 юни 1966 г.

Скъпи мой братче:

Писателят наскоро се сдобил с вашата умело написана и просветляваща книга, озаглавена „Суровоядство“, и много се наслади на нейното четене. Той желае да ви поднесе своите искрени поздравления за това умело представяне и по-специално за вашата смела подкрепа и одобрение на яденето на неварени, естествени храни.

Тази диетична процедура отдавна е искрено приета, всъщност, когато се занимава с производството на електромагнитни терапевтични инструменти, той написва няколко диети за лекари и медицински сестри преди около 40 години или през 1926 г., които препоръчват преобладаване на „суровото“ храни в ежедневната диета...

Писателят също провежда дълги изследвания в областта на електромагнитните еманации и излъчвания, а по-късно и в жизненоважните теми на селскостопанската химия, включващи не само количествени, но и качествени изисквания, за да отговори на тревожните нужди на човечеството днес...

Преди да продължим, може ли да попитаме дали някой от вашите предишни томовете са написани на английски? Забелязва се, че един от тях е издаден на арменски. Ако е така, авторът би искал да проучи същото, за да установи по-пълна степен на разбиране на вашата уважавана хуманитарна работа.

Като пояснение, може ли да се каже, че писателят е посветил значително време и усилия за завършване на един всеобхватен трактат, който е почти завършен, озаглавен „Свърхсезитивното спасяване на човека“, който наистина обхваща дълбока тема...

Преди да прекрати това послание, може ли авторът да заяви, че вашата книга е ценен принос към човечеството и заслужава широко четене и изучаване? Човекът пропуска да отчете, че животът на растенията е единствената задоволителна хранителна фабрика и че нито животното, нито той могат да съществуват без растението, за да създават и осигуряват в усвоима форма жизненоважните минерали и есенции в органично състояние за своята прехрана. Той изглежда все още се събр...

„суров“ като нерафиниран, суров, негоден и неподготвен за негова употреба или удоволствие...

Както писа великият д-р Алексис Карел преди няколко десетилетия: „Хората не могат да следват съвременната цивилизация по нейния сегашен курс, защото се израждат. Те са били очаровани от красотата на науките за инертната материя. Те не са разбрали, че тялото и съзнанието им са подчинени на природните закони, по-неясни от, но неумолими като законите на звездния (астрален) свят. Нито са разбрали, че не могат да престъпят тези закони, без да бъдат наказани. Следователно те трябва да научат необходимите отношения на космическата вселена, на своите близки и на вътрешното си аз, а също и на тези на техните тъкани и техния ум. Ако той се изроди, красотата на цивилизацията и дори величието на физическата вселена ще изчезнат. Д-р Карел често наемка за факта, че изграждането на все повече и повече страхотни болници не преодолява необходимостта от справяне с причините, а не непрекъснато справяне само с последствията.

Така че имаме много какво да направим, за да образуваме човечеството и да се върнем към естествените основи, здравия разум и изпълнението на нашите задължения и отговорности.

Д-р ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Лос Анджелис, Калифорния,
САЩ

Алегани, Нью Йорк, 28 октомври 1966 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Една от вашите книги „Суровоядство“ попадна в ръцете ми и съм силно впечатлен от съдържанието му; толкова много, че възприех режима на суровоядство. Имам ферма тук, където отглеждам собствените си плодове, ядки и зеленчуци органично, и се интересувам да помагам на другите чрез суровоядството да постигнат перфектно здраве; така че имайки това предвид, ви изпращам банкова чернова за \$20,00 за покриване на плащането за 30 копия на

твоята книга. Също така бих оценил няколко копия от вашия бюлетин № 1, за да ги раздам на моите приятели...

Ще направя всичко възможно, за да популяризирам книгата ви в тази страна, тъй като тя ми помогна да намеря добър път към истинско здраве. Имам много последователи тук, в Съединените щати, и съм отдаден на каузата за ДОБРО ЗДРАВЕ чрез правилно хранене и живот. Аз съм член на Американското общество за естествена хигиена. Възнамерявам да продължа да разпространявам евангелието на суровоядството чрез вашата книга и вярвам, че това ще донесе много повече поръчки в по-големи количества за вашата книга. Имам красива ферма тук и ако дойдете в тази страна, можете да дойдете и да останете като мой гост.

Mr. AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Алегани, Ню Йорк. президент
на GOOD GUYS OF THE GLOBE "Peace: Good Will Towards Men"

Meadows of Dan, 1 септември 1966 г.:

Скъпи приятелю, аз съм веган и суровоядец, проповядвам и преподавам това. Намерих вашия бюлетин № 1 в Mount Zion Reporter и го изрязах и направих препечатка, за да раздавам безплатно... Стъпках ли краката ви, като направих това, без да ви питам, и давате ли ми право да отпечатам повече от тези, които да раздам безплатно на моя болен приятел?... Имам ценна книга „Лечителят на природата“ от Джон Т. Рихтер, но трябва да видя какво ще кажеш. Моля, изпратете ми „Суровоядство“ и ако това е равно на Nature The Healer, ще имам нужда от много от тях, за да ги дам на близните си. Аз също съм автор на трактати, но не съм лекар...

11 декември 1966 г.:

Бях повече от щастлив да получа книгите заедно с вашето добро писмо... Приятелю, мисля, че книгата ви е топ; Търсех по-малък от Nature The Healer. Няма по-добра работа от това да просветиш хората за стойността на суровата храна. Мисля, че вашата книга сега отговаря на нуждите ми, както и по-голямата книга, и изважда повече добри неща. Да, мога да използвам книгите, които изпратихте... Имам нужда от още някои от вашите

книги. Отивам на мисионерско пътуване до Флорида и бих могъл да използвам много от вашите книги на това турне. Аз се стремя да разпространявам суровоядството в тази форма и също така ме призовават да поема определени случаи, за да ги накарам на сурова диета. В момента една дама лежи на прага на смъртта, почти предадена да умре от лекарите. Тя ме моли да ѝ помогна да влезе в диетата, надявам се да го направя скоро...

Г-жа IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Вирджиния САЩ

Израел, 22 август 1966 г.:

Много скъпи г-н Атерхов. С голямо удоволствие днес дочетох страхотната ви книга „СУРОВОЯДСТВО“. Ако един ден човечеството разбере значението на естествената храна, това ще бъде началото на нова ера в историята на човешкия живот; просто ще бъде РАЯТ.

С ваше позволение, нека се представя. Казвам се Джоузеф Разон, на 43 години съм, дойдох в Израел преди три години и работя като лекар в медицинската организация Купат Холим. Не се чувствам щастлив в рутинната си ежедневна работа, защото съм длъжен да предписвам лекарства (отрови). Въпреки че се опитвам да предписвам възможно най-малкото количество (primum non nocere), не съм доволен от моята практика за избустване на отрова! Трябва да работя, защото съм женен! Съпругата ми е от Техеран... След като прочетох вашата книга, реших да ви пиша и да ви помоля дали можете да ни изпратите литература на персийски език за жена ми. Сигурна съм, че ако чете за естествената храна и нейното действие върху човешкия организъм, няма да посмее да нахрани детето ни (чакаме бебе) с мъртви елементи!

Бих искал да ви дам няколко подробности за моите дейности в Истанбул преди няколко години. Бях генерален секретар на „Турското вегетарианско-хигиенно общество“ и бях един от най-активните членове на движението. Там медицинските организации и химическата индустрия видяха опасност в нашето вегетарианско движение за техните отрови и като евреин аз бях най-слабата точка, която те намериха лесна за унищожаване. Те

нанесе доста вреда на личността ми и бях принуден да напусна завинаги страната, в която съм роден, където съм учил и чийто народ обичах. Но трябваше да дойда в Израел. За щастие тук можем да говорим и пишем свободно за вегетарианството и природосъобразния живот. Има повече от 20 натуропатични лекари и имаме също село на вегетарианци, AMIRIM, близо до град SATAD в планините Galil!

Преди седмица посетих това място за втори път, чувствах се щастлив и исках да остана да живея там. Но преди всичко трябва да убедя жена си. Моля ви, моля ви да ми изпратите литература на персийски по темата.

Беше удоволствие да гледам снимката на ANAHIT, толкова очарователна и здрави. Човек може да усети нейното здраве, като само погледне нейната снимка.

12 ноември 1966 г.:

Беше истинско удоволствие да получа вашата много интересна брошура "Raw-Хранене" в неговата персийска версия. Благодарен съм ви и се надявам жена ми да разбере по-добре темата. Надявам се и моето дете да бъде освободено от вредата на готвената, неестествена храна!... Въпреки работата си в лечебното заведение се грижа за хора, които искат да водят хигиеничен начин на живот. Когато бях в Турция, се грижех за пациентите си като естествен хигиенист. Сега в Израел първо трябва да си изкарвам прехраната, така че трябва да работя в медицинската организация.

Рано или късно ще трябва да работя само в сферата без лекарства. Но без здравен курорт това няма да е достатъчно задоволително, така че заедно с някои лекари натуропати търсим хора, които желаят да ни помогнат! Надявам се, че в близко бъдеще ще ви разкажа повече за това.

Д-р ЖОЗЕФ РАЗОН, ул. Арлозоров 170/2 Кирят- Малахи, Израел

Болдуин Парк, Калифорния, 14 април 1966 г.

Скъп приятел:

Радвах се да видя статията ви за суровоядството в „Mount Zion Reporter“ на Йерусалим, Израел. Редакторът е мой брат. Радвам се, че разказа за книгата си в неговия вестник. Много се интересувам от повече литература за суровоядството, затова изпращам своята поръчка, първата ми, тъй като възнамерявам да разпространя тази така необходима истина.

20 юни 1966 г.

Получих вашите ценни книги. Те са точно това, от което имам нужда... ценя книгите много и се надявам, че много хора от различни нации ще ги намерят, тъй като имах късмета да го направя...

13 ноември 1966 г. Радвам се, че вече мога да поръчам още някои от вашите книги, Суровоядство. Те са това, от което хората се нуждаят. Искан да изпратя тази поръчка много по-рано, но изчаках да отделя парите. Мисля, че следващия път мога да поръчам по-рано, тъй като съм се погрижил за някои неща... Живея сам, ще бъда на 89 години на 5 февруари 1967 г., така че не мога да изляза с книгите и да ги продам като един млад човек би могъл. Пиша името и адреса си в книгите и ги давам назаем на тези, които ще ги прочетат. Искан книгите да се движат наоколо, за да не мога да ги дам да лежат в нечия къща... Опитвам се да следвам метода на естественото хранене, както най-добре знаех, почти през цялото време

последните две години. Работих в градината си през целия този предиобед и не съм уморен...

ORAF. CARPENTER, Калифорния, САЩ

Алберта, 9 април, 1966 г.

Уважаеми господине,

Аз съм читател на „Mount Zion Reporter“ и се интересувам от статията „Стойността на суровата храна“. МЛАД съм на 75 години и естествено бих искал да се възползвам от качествата на суровоядството. Преди време бях спортист, но бях посветен на диетите с готвена храна.

Проблемът е да получите правилния вид зеленчуци и плодове - без минерални инжекции, тук, в Канада.

ДЖОРДЖ БЕЙН СЪТЕРЛАНД, Канада.

Суонзи, 1 март 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

В началото на януари, докато гледах програмата "Тази вечер".
моя телевизор, бях наелектризиран от гледката на вашата книга и от това, че
чух няколко откъса, прочетени от нея. Много исках да имам копие от вашата книга.
Така че писах до BBC за необходимите подробности относно издателя и т.н. Уви,
в крайна сметка бях информиран, че не може да се получи в тази страна. Те обаче
ми изпратиха единствения адрес, който имаха, така че реших да ви пиша дори само
за да ви благодаря и да ви пожелаая успех в разпространението на вашето съобщение.
Съгласен съм, горещо, че пристрастяването към храната е най-вредният от всички
пороци. Какъв различен би могъл да бъде този свят, ако човечеството промени
обичаите си на хранене, както се призовава във вашата книга. Вашият пример
е най-висшето усилие за човешкото благо в днешния свят. Приветствам те -
върховният пророк на тази епоха...

29 април 1964 г. Какъв щастлив ден беше миналата сряда, когато пристигнаха
вашата книга и писмо. Поглъщаше и понякога ме стряскаше. Преди всичко това
ме просветли и вдъхнови отново. От дете, когато научих наизуст няколко цитата в
неделното училище, търсех ИСТИНАТА. („И ще познаете истината и истината ще ви
направи свободни“). Търсенето ме преведе през различни църкви, до рационализма,
след това до вегетарианството с хранителна реформа и природно лечение и
накрая до теософията с единственото приемливо (за мен) обяснение на житейските
проблеми – карма и прераждане. Какво дълго пътуване беше това. И ето,
най-после, гледайки книгата ви, усещам „ТОВА Е“. Благодаря ви за такъв прекрасен
подарък и ценя вашето писмо също...

3 февруари 1966 г. Беше голяма радост да ви чуя отново и да научете от вашата листовка за многото успехи, постигнати от тези, които следват вашия пример... Ще ви бъде интересно да научите за моя собствен внук. През 1964 г. получава нервен срив и за кратко е в психиатрична болница. Скоро след като той излезе, успях да му изпратя копие от вашата книга... Той пое към суровоядството като пате към вода и се възстанови чудесно. Това промени целия му възглед и личност и сега той напредва добре в обучението си. Той е студент по изкуства в Манчестърския университет.

Г-жа Гена Харис, 11 Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan,
Англия.

Саутси, 20 февруари 1964 г.

Уважаеми господине,

Ще Ви бъда задължен, ако ми дадете подробности как да получа книгата "СУРОВОЯДСТВО" на АТЕРХОВ. British Broadcasting Corporation в Лондон ми даде вашия адрес, тъй като ме информираха, че книгата не може да бъде получена на британски. Много бих искал да имам копие.

19 март 1964 г. Много благодаря за вашата книга за суровоядството, която получих миналия четвъртък, 12 март. Съдържанието на вашата книга беше наистина откровение за мен, най-прекрасната книга, която някога съм чел за нуждите и изискванията на човешкото същество. Освен това си помислих колко искрена и стопляща сърцето е темата на книгата навсякъде. Оценявам продължителността на проучването и времето, което трябва да е вложено в усилията за измислянето и подготовката на книгата. Това е много лош израз на това как наистина се чувствам по въпроса и ще направя всичко по силите си, за да заинтересувам и други хора, но няма да е лесна задача да знам какви са хората и колко не са склонни да променят навиците си, особено хранителните нечий. Въпреки това ще направя всичко възможно да ги убедя и да ги накарам да изпратят книгата ви... Ако се интересувате, ще ви уведо

Г-жа VM Snelling, 26 Victoria Rd. Саутси, Хантс, Англия.

Санта Роза, 27 ноември 1964 г.

Уважаеми господине,

Имах удоволствието да прочета вашата книга „Суровоядство“ и много бих искал да имам такава за моята. След като го обсъдих с двама мои приятели, те също се интересуват да получат една, така че прилагам паричен превод за \$4,50 за три книги... Много съм нетърпелив да получа тези книги... Аз съм 100 процента „суровоядец“ и разпространявам добрата дума сред заинтересованите. Суровите храни ми спасиха живота.

21 януари 1965 г.:

При получаване на 15 копия на „Суровоядство“ с прикачена фактура, изискваща сумата от \$10,00, прилагам банкова чернова... плюс допълнителни \$10,00 за още 15 копия на Суровоядство.“ „Наистина оценявам възможността да помогна на хората да разберат необходимостта от ядене на сурови храни чрез тази ваша страхотна работа. Благодаря ви.

2 февруари 1965 г.:

Копие от списанието „Let's Live“ е ваше, за да четете това на Мартин Райнеке статия, „Приключения в суровите храни“.

Изданието от този месец съдържа писмото ми, в което разказвам как съпругът ми и аз започнахме да ядем 100 процента сурови храни. Ние сме много ентузиазирани от това и ще продължим да помагаме на Мартин да популяризира този начин на хранене, доколкото можем.

Вашата собствена книга, „Суровоядство“, е просто страхотна. Много се радвам разпространете го сред хората, които търсят това знание. Вярно е, че в момента са много малко, но вярвам, че след време разбирането ще дойде при мнозина. Да работиш тихо с тези, които слушат, е много удовлетворяващо.

6 май 1965 г.:

Получих писмото ви с искане за предишни броеве на „Let's Live“, но аз съжалявам, че магазинът за здравословни храни продаде всички копия. Изпращам ви майския брой и ще продължа да изпращам следващите броеве, освен ако не желаете да се абонирате.

Изпратих копие от вашето писмо до Мартин Райнеке за коригиране на февруарската му статия, както беше предложено.

Ще ми е интересно да имам копие от вашия втори том, когато бъде завършен. Постигнах добър успех в продажбата на първия ви том и ще искам да запазя някои под ръка.

Г-жа Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, САЩ

Венеция, Калифорния, 29 септември 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Благодаря ви много за двата екземпляра от вашата книга „Суровоядство“. Много ми беше приятно да я прочета.

Спрях да ям готвена храна преди пет месеца. На 31 години съм и се чувствам много добре. През ден тичам 2-5 мили на плажа, плувам, ходя в планината. Преди три седмици изкачих планината Уитни за един ден. Обиколката е 26 мили, а самата планина е висока над 14 500 фута. Пулсът ми е 58-60. Казвам ви всичко това, за да знаете, че неоготвената храна е отговорът на всички страдания на човечеството.

Може да бъда много заинтересован от продажбата на вашата книга в Съединените щати (и може би в Канада). Моля, кажете ми колко искате за 500 или 1000 копия...

6 февруари 1966 г.:

Съпругата ми и аз сме почти две години на 100 процента сурова храна диета с най-добри резултати. Приложено. Изпращам ви статия, написана от Шърли, моята съпруга, и отпечатана в списание „ДА ЖИВЕЕМ“, юли 1965 г. Разрешаваме ви да използвате тази статия и приложените снимки.

Една от снимките е на наш много скъп приятел, който е сурово-веган. Той се бори с лъвовете (африкански) голи ръце и тези лъвовете имат всичките си зъби и нокти. Името му е МИКИ СОЛОМОН.

Никога през живота си не сме се чувствали толкова добре, откакто ядем храната си сурова. Вашата книга е най-добрата книга, която притежаваме за суровите храни и ние я четем често. Бихме искали да разпространим истината за суровоядството... Смятаме, че вашата прекрасна книга трябва да стане достояние на много хора. Приложен е паричен превод от \$20,00...

Г-жа Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Венеция, Ca.

САЩ.

Колумбия, Южна Каролина 7 януари 1965 г.:

Много ми хареса статия за вашата брошура „СУРОВОЯДЕНИЕ“ в списание Let's Live – декември 1964 г. Писах на автора, Мартин Дж. Фриц, и той ме посъветва да пиша до британското вегетарианско списание и те от своя страна ми дадоха вашия адрес...

г-жа АЙРИН ГОЛЕМОН, САЩ А

Откъс от писмо, написано от джентълмен в Абадан, след прочитане на персийската ми книга:

Абадан, 25 юли 1965 г.:

Уважаеми г-н Атерхов,

Вашата малка книжка доведе до голяма промяна в моето мислене, така че вече се смятам за суровоядец. Не знам

как да ти благодаря. Няма да преувелича, ако кажа, че дължа живота си на теб. Ти си Исус на нашето време, даваш живот на болните и полумъртвите, и то какъв сладък живот!... Струва ми се невероятно човек да прочете твоята книга и да не промени начина си на живот.

САДАРАТ, Абадан, Персия.

След публикуването на моя голям том на арменски, суров-
яденето набира значителни последователи в Армения.

Ереван, 24 март 1961 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Централната библиотека на Академията на науките на Армения получи с благодарност първия том на вашия труд, озаглавен „Суровоядство“. За да удовлетвори изискванията на нашите многобройни читатели за вашия труд, озаглавен „Суровоядство“, моля, изпратете ни пет екземпляра от първия том, с оглед на факта, че двата вече изпратени екземпляра са винаги в обращение и има значителни закъснения в отговаряйки на изискванията на голям брой читатели."

АКАДЕМИЯТА НА НАУКИТЕ НА АРМЕНИЯ, Н.МЕЧЕРИАН,
Директор на пълната секция.

Ереван, 20 ноември 1961 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Получихме десет екземпляра от първия том на вашия труд, озаглавен „Суровоядство“, предоставени на нашата библиотека, за което изказваме нашата искрена благодарност.

Ереван, 16 юни 1965 г.:

Дирекцията на Държавната библиотека на Армения изказва своята искрена благодарност за шестте екземпляра от Вашата книга, озаглавена „По пътищата на суровоядството“, които подарихте на Библиотеката.

Броят на хората, които се интересуват от суровоядство, постепенно нараства и много от тях искат да имат вашите книги. Бихте ли могли да ни предоставите още няколко копия от вашите публикации?

МИНИСТЕРСТВОТО НА КУЛТУРАТА, АРМЕНИЯ,

ДЪРЖАВНА БИБЛИОТЕКА НА РЕПУБЛИКАТА А. М. МЯСНИКЯН,

АРАЗИ ТИРАБЯН, директор.

Впоследствие често изпращах по двадесет до тридесет екземпляра от моите книги към тази библиотека, без да очаквате връщане или възнаграждение.

За съжаление, поради проблемите и ограниченията, наложени на хората от Съветския съюз (диктатура срещу частната търговия), аз отговарям на всички заявки за книги, получени от Съветския съюз, напълно безплатно, независимо дали тези заявки идват от обществени институции или частни лица.

Откъси от писмо, написано от Еминента (арменски поет),
Ованес Шираз:

Ереван, 4 януари 1962 г.

Уважаеми Тер Хованесиан,

Съвсем случайно попаднах на вашата възхитителна книга, озаглавена „Суровоядство“. Ти си предопределен да станеш великият спасител на цялото това полуразумно човечество. Вашето откритие, суровоядството, е велико като това на великия Дарвин; наистина, то е по-голямо и по-хуманитарно, дори бих казал по-филантропско от всички велики открития от предходните векове. Но, уви, пред вас стои непобедима скала. Ако само това сляпо бебе, това така наречено човечество, което е било измамано от хиляди години, можеше да

дойде на себе си, изостави огъня и те последва по благоразумния път, който си отворил, там ще изчезнат актовете на насилие отвътре в човека. Но човечеството, с цялото това множество раси и племена, все още се вкопчва здраво в огъня, както мъхът се вкопчва в скалата. Не изоставя смъртоносната си варена храна и още няма да я изостави... Въпреки това целувам твоето скръбно чело и се радвам при мисълта, че си роден арменец. Ти наистина си безсмъртен..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Ереван.

Още от детството си писателят на следното писмо, млад студент, е страдал от много заболявания, включително морбили, скарлатина, паротит (паротид), малария, ангина, различни настинки и катарии, болки в ушите, зъбобол, запек, диария, хемороиди, апендицит и хронично възпаление на жлъчния мехур (холецистит) . Днес суровоядството го е избавило от всички тези страдания, за което той изказва своята благодарност в следните редове:

Ереван, 5 февруари 1964 г.

Скъпи мой учителю, не мога да намеря думи, за да изразя чувството на благодарност и възхищение, което изпитвам към вас от месеци насам, защото всички думи изглеждат абсурдно недостатъчни.

С едно-единствено магическо движение ти сложи край на кошмара, който преследваше живота ми, точно както без съмнение ще направиш същото и с други хора, докато самата причина за този кошмар не бъде изкоренена - благодарение на теб.

Ти дойде, за да разреши тази слепота с отворени очи, тази глухота с остри уши и онази несъзнателна лудост, в която бях потопен, като всеки друг.

Ти дойде с вълшебна лампа, която да изобразиш на фона на небесния свод това лице, което беше наистина мое и за което дотогава можех само да мечтая и да предполагам.

Прекланям се пред вашата блестяща фигура и ви поздравявам като мъжа на когото дължа повече, отколкото някога съм дължал на някой друг.

Прекланям се пред вашата блестяща фигура и ви поздравявам като героя, чието име днес е постоянно на устните на онези, които той е спасил, но утре ще бъде на устните на всички.

Прекланям се пред вашата светла фигура и ви поздравявам като кръстоносец за истинска цивилизация, истинска наука, истински прогрес и като борец за светло, цивилизовано, научно бъдеще.

Армен Вщуни, Перспектива Ленин 20, Ереван, Армения.

Ереван, 29 март 1964 г.

Уважаеми Хованесиан,

Само няколко реда, за да ви уведоим, че суровоядството има още един новобранец, чиято причина да възприеме новата форма на хранене не се основава на някаво чувство на отчаяние, причинено от някаква болест или друго, а на идеалите, вдъхновени от вашите велики мисли .

Трябва да призная, че има редица препятствия по пътя ми, защото баща ми е биолог, а брат ми е лекар и в семейството си аз съм единственият, който се храни с различна (нормална) диета. Вече девет месеца преминах към новия метод на хранене и се радвам на отлично здраве. Струва ми се, че писма като това, идващи до вас от всички краища на земното кълбо, ще се множат в геометрична прогресия и че няма да имате свободното време да прочетете благодарствените редове, адресирани до вас. Вашето откритие ще остане в историята.

18 юни 1965 г.

Пиша от Ленинград. Продължавам обучението си в консерваторията тук. Бъдейки винаги с теб, изпращам ти моите най-добри пожелания, уверен в вярата, че времето е на твоя страна. Медицинските прегледи, които ми прави брат ми винаги дават задоволителни резултати. Наистина се чувствам много добре, докато теглото ми продължава да расте бавно, но сигурно.

Х. СВАТЧИАН.

Ереван, 6 януари 1965 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Вече шест месеца практикувам суровоядство. Имайки като съм напълно запознат с прекрасния прием, оказан на вашата книга във всяка част на света, не желая да навлизам в подробности и да повтарям обичайните хвалебствия. Без съмнение концепцията за суровоядството е най-голямата победа, постигната от човешкия ум през целия ход на цивилизацията.

Не искам да пиша за личните си преживявания, т.к. след като прочетох цитираните от вас откъси от различни писма с благодарност, разбирам, че моите реакции са в пълно съответствие с реакциите, изпитвани от други потребители на естествени храни.

От особено значение са психологическите промени, които непосредствено следват, ако не предшестват, физиологичните реакции.

Позволете ми да ви благодаря за уникалния подарък, който предоставихте на човечеството.

Владимир Хачатурян, ул. Абовян 38 Ереван.

Коледно послание от млада дама в Москва:

Москва, 20 декември 1964 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

С удоволствие ви изпращам поздравите за сезона, заедно с личните си благодарности и моите най-добри пожелания за победа на вашата велика и хуманитарна работа.

Ваша последователка, която се възстанови от дългото си и тежко сърдечно заболяване.

Впоследствие в писмо от десетина страници тя дава пълната си история заболяване и възстановяване, на което е обобщено следното:

31 март 1965 г.:

Преминах на суровоядство през ноември 1963 г. Оттогава съм никога не е имало момент на съмнение. В онези дни вече имах история на сърдечно заболяване, което се простира за период от девет години.

Но нека започна отначало. Когато бях на осем или девет години стар имах пристъп на ревматизъм. След това около десет пъти в годината получавах ларингит, грип и всякакви настинки, които обикновено продължаваха шест до десет дни. Постепенно се развива хроничен тонзилит. На четиринадесет години лекарите откриха увреждане на митралната клапа в сърцето ми, а по-късно откриха ревматичен кардит. На петнайсет ми извадиха сливиците. Постоянно страдах от продължителна сърдечна болка, неврит, слабост и безсъние. Краткият сън, последвал часове на мъчение, беше съпътстван от ужасяващи кошмари. Когато се събудих през нощта, се страхувах от тъмнината. Като цяло прекарвах три-четири месеца в годината на легло. С голяма трудност изкачих едно стълбище; Винаги съм бил лишен от разходки, физически упражнения, плуване, пътувания, четене и много други удоволствия и развлечения.

Винаги бях под грижите на лекари. Те ме "лекуваха" с средства от пирамидон, аспирин, антибиотици, аналгетици, вазодилататори, сънотворни и други подобни лекарства. Организмът ми продължаваше да протестира в а

изненадващо срещу тези мерки и състоянието ми постепенно се влоши. След като се убедих в неефективността на тези лекарства, най-накрая се отказах от всички тях.

Моля да ме извините, че занимавам вниманието ви с такава минута подробности. Струва ми се, че те ще ви заинтересуват, още повече, че промяната се случи по удивителен начин. Без никакви затруднения се отказах от готвеното. Суровото хранене събуди в мен приятно усещане за вътрешно пречистване и лекота. Почти за една нощ сърцето ми спря да ме тревожи. Докато преди изпитвах болки в областта на сърцето не само веднъж седмично, а почти ВСЕКИ ДЕН и то в продължение на часове, то през първата година от моето суровоядство не си лягах нито ден, а болките в сърцето ми бяха ограничени от шест до осем МОМЕНТНИ мъки с малко значение.

Вече година и половина нямам НИТО ЕДИН пристъп на грип или настинка. Още в първите месеци главоболието ми НАПЪЛНО ИЗЧЕЗНА. Но най-голямото чудо за мен беше фактът, че започнах да заспивам НЯКОЛКО МИНУТИ след като се оттеглих в леглото. Работоспособността ми се увеличи; предишното ми разсеяност, нервно напрежение и раздразнителност изчезнаха.

През есента направих пътуване до Армения и работих в „Матенадаран“ (хранилище на ръкописи). Каква радост беше да вървиш по двадесет и пет-тридесет километра на ден в планината и след това да се върнеш у дома с пълна готовност веднага да повториш представлението. Станах свободен човек, когото природата най-сетне допусна в лоното си. Това наистина е голямо щастие, за което още веднъж искам да изкажа своята искрена благодарност.

Москва, 16 август 1965 г. Здравето ми продължава да ми дава всичко удовлетворение, още повече, че организъмът ми е издържал доста тежки изпитания на психическо и нервно натоварване (хипертония), както и значителна физическа умора, претърпяна по време на планински преходи.

Скоро ще навърша втората година от моето суровоядство. Никога повече не мога да си помисля да се откажа от суровоядството. Въпросите, които ви зададох, са само за просветление и не трябва да се създават

ти най-малко се съмняваш относно бъдещето ми. Преди всичко за мен физическите аспекти на въпроса са по-малко важни от духовните основи, които винаги са били твърди и непоклитими.

Олга Керенская, ул. Фронзе 3 Москва.

Тъй като книгите ми не се намират лесно в Съветския съюз, убедени суровоядци там превеждат резюмета на публикациите ми на руски и разпространяват копия от тях сред приятелите си.

След това много хора копират тези резюмета един от друг. Следва част от дълго писмо, написано от възрастна рускиня, живееща в района на Москва:

Химки, 25 април 1965 г.

Не мога да се изразя или по-скоро не мога да намеря точните думи с което да ви изкажа безграничната си благодарност. Няма награда на този свят, която да е достатъчно достойна, за да компенсира вашия свещен труд за спасението на тялото и душата на човечеството, вашето „СУРОВОЯДСТВО“. Прекланям се пред вас и не само пред вас, но и пред човека, който ми донесе тази ценна рецепта за здраве, включваща няколко пасажа, извлечени от вашата книга. Лично аз нямах късмета да видя вашата книга. Моят приятел - бивш учител - ги беше преписала не директно от своята книга, а от една тетрадка на нейна приятелка — също бивша учителка, и тази дама сега ти пише тези редове, защото моето собствено зрение е лошо. Виждам само с едно око и то с помощта на лупа, иначе трябваше много по-рано да ти благодаря.

Започнах практиката си на 15 февруари и оттогава не съм консумирал никаква готвена храна, дори хляб... На 15 август 1966 г. ще бъда на деветдесет години. По-енергичен съм от всичките си приятели и този факт е удостоверен от други също.

Карповна Мария Ивановна, ул. Февралская 12, Химка.

Сундсвал, 12 август 1965 г.

Уважаеми г-н Хованесян,

Моята леля и нейният съпруг, които са лекари в Ереван, Даниелян на име, ми пишат, че са извлекли голяма полза от вашите препоръки и горещо ме увещават да възприема вашия метод на хранене и лечение. Затова на свой ред бих искал да Ви помоля да ми изпратите копие от Вашата работа със заглавие „Суровоядство“, за което Ви благодаря предварително.

Аз съм гинеколог от Истанбул. През последните две години имам работи в болница в Сундсвал, Швеция. С голям интерес и гордост ще прочета вашата книга и вашите инструкции, от които много хора вече са извлекли толкова много полза."

Д-р Шабух Седикян, Ленсласарет, Сундсвал, Швеция.

Москва, 19 ноември 1966 г.

Уважаеми г-н Атерхов,

Изненадващо съм възхитен от яснотата и простотата на вашите мисли. Наистина ли е възможно да се изложи толкова голямо откритие по толкова прост начин? „О, човече! Природата е създала и хранила Вас и Вашите клетки със сурова храна. Докато не сте напълно запознати със структурата и функционалната дейност на тези клетки, не нарушавайте работата им с различни неестествени, отровни вещества.

И двамата със съпругата ми сме докторанти. Аз съм физик и тя е лекар.

Ние сме силно заинтересовани от вашата работа...

МАЙКЪЛ МИНАСЯН.

Джермук, 6 март 1966 г.

Здравейте, о, учени на учените! Слава на теб, учителю на човечеството!

Аз съм асистент на лекар в здравния курорт Джермук в Армения. Практикувам суровоядство от 4 ноември 1965 г., след като се убедих от вашата книга. Сигурен съм, че ще се излекувам с метода, който разпространявате. От 1947 г. страдах от ревматизъм, полиартрит и заболявания на коронарните артерии. От 1963 г. насам здравето ми се влоши още повече, поради тежко възпаление на бъбреците, от което успях да получа само частично облекчение, като ям дини.

От шестия ден на суровоядството почувствах силни болки в ставите, но те изчезнаха впоследствие... По време на реакциите на суровоядството не усетих подуването на ставите, което преди съпътстваше всеки пристъп на артрит. Нито страдах от пароксизмите на треска и водянка, които се появяваха винаги, когато състоянието на бъбреците ми се влоши. Сега се наслаждавам на наистина здрав сън и пулсът ми спадна от 120-140 на 90-100 удара в минута (при условия на напрежение). Изчезнаха нощните болки в сърцето ми, пърхотът на главата ми и потта на краката ми. Вече свалих пет килограма и ревматичните ми болки изчезнаха. Чувствам се добре и силата ми продължава да расте.

Жена ми и шестгодишният ми син също възприемат суровоядството. Ще отгледам третия си син, вече на един месец, по същия начин, както вие възпитахте дъщеря си Анахит.

Скъпа моя учителка, аз работя като асистент на лекар осемнадесет години и сега на тридесет и седем години ми предстои да завърша задочно в Педагогическия институт. И все пак именно във вашата книга най-накрая намерих отговорите на редица въпроси

проблеми, които ме измъчват отдавна - отговори, които не можах да намеря никъде другаде. „Един от тези проблеми е защо бебетата не могат да ходят като малките на други животни от първия ден на раждането си. Сега съм убеден, че причината за това и за много други физиологични дефекти при децата трябва да се търси в готвеното храна, консумирана от техните родители и предци. Според мен след три-четири поколения суровоядци всички тези дефекти ще бъдат премахнати.

Д-р Вацаган Гаспарян, Джермук, Армения.

Най-голямата ми сестра живее в Ереван. Редовно ѝ изпращам големи колетки на книги, които подарява на тежко болни или убедени суровоядци. Ето няколко откъса от нейните многобройни писма:

„Скъпи мой Аршавир, знам, че това писмо ще ви достави голямо удоволствие. Суровоядството бележи бърз напредък както в Ереван, така и в други провинции. Не минава ден без някой да ми звънне или да ме посети. Те идват да търсят съвет или да искат книги. Подарявам вашите книги на тези, които наистина имат нужда. Има неограничено търсене на книги, които преминават от ръка на ръка и скоро се превръщат в парцали. Много се притеснявам от навика ви да изпращате безплатни книги на всички, които поискат. Как можете да поемете такива смазващи разходи?

Не можете да си представите колко пациенти са излекувани със суровоядство, които наистина са ви благодарни. Всички хора тук са хуманитаристи като вас. Веднага щом някой възвърне загубеното си здраве, той се заема със задачата да излекува болните си роднини и по този начин пет или шест други се възстановяват от сериозни заболявания. След това идват при мен и разказват своите преживявания. Хората, които не могат да направят нито крачка, сега могат да извървят десетки километри.

Един от тези пациенти страдаше от оток на ръцете и крака в продължение на двадесет години и тежал не по-малко от 115 килограма. След като премина на суровоядска диета, той свали 10 килограма за 20 дни. Синът му каза: „Баща ми, който преди не можеше да движи ръцете и краката си, сега ходи като дете.“ Те непрекъснато благославят теб и Анахит.

Друг пациент страдаше от възпаление на гласните си струни, с почти пълна загуба на гласа. Сега той напълно е възстановил здравето си след суровоядска диета от само месец и половина.

Отново млад мъж на 28 години имаше нагнояване на бъбреците, придружено с обща воднянка на цялото тяло. Състоянието му беше толкова тежко, че всякаква надежда за него беше изоставена, но сега той е доста добре благодарение на суровоядството. Има толкова много подобни случаи, че е направо невъзможно да се напише за всички. Според техните собствени оценки само в Ереван сега има 2500 суровоядци, много от които отдавна са били тежко болни, но сега се радват на перфектно здраве. Хората се лекуват от сърдечни заболявания, солени конкременти, високо кръвно налягане, язва на стомаха, възпаление на бъбреците, черния дроб и жлъчния мехур, камъни и много други много сериозни заболявания.

Аз самият бях много болен. Страдах от високо кръвно с шум в ушите и имах възпаление на черния дроб. Носът ми кървеше два-три пъти на ден, чувствах се слаб и спях лошо. Сърцето ми беше в толкова лошо състояние, че всяка вечер се чудех дали да видя отново бял ден. Но сега спя толкова бързо, че не чувам как семейството отива на работа сутрин. Наистина, понякога се чувстват тревожни, когато ставам твърде късно, мислейки си, че трябва да съм болен. Отслабнах доста и колкото и да ходя, не се чувствам уморен - за голяма изненада на всички.

Суровоядците култивират приятелски отношения помежду си. Една вечер ме поканиха в дома на Колозиан. (Г-н Колозян е художник-ветеран в Ереван. Историята на семейството му е наистина много интересна. Самият той страдаше от хронична стомашна язва, придружена с кръвоизлив. Отказвайки да приеме лекарства през

болница, той премина към суровоядство и напълно се възстанови от болестта си. Жена му имаше гъбична инфекция (бластомикоза). След четири месеца суровоядство ноктите ѝ започнаха да растат и кашлицата ѝ изчезна. Дъщеря им се омъжи, изкара бременността си на суровоядство и роди детето си без следа от кървене, сега отглежда детето си на суровоядство.)

Имаше тридесет и двама пълни суровоядци, в допълнение към техните собствени четиричленно семейство. Не ми достигат думи, за да опиша посрещането, което получих от тях. Бяха приготвили изключително красива и пищна трапеза, отрупана с апетитни сурови салати, пет-шест вида изключително вкусни сурови тарта, една от които бяха нарекли Анахит, специално „пилау“ от индийска царица, украсено със сушени плодове, накиснати във вода, и всякакви пресни плодове и ядки. Накрая внасяха пикантно ястие от смесено жито, овесени ядки, орехи, стафиди.

Всички гости бяха лекари, художници, музиканти и преподаватели. Те изнесе няколко изказвания. Накрая се оказа, че е тридесетата годишнина от сватбата на г-н и г-жа Колозян.

Голям брой лекари са станали суровоядци. Един млад лекар и съпругата му, която също беше лекар, дойдоха да ме видят от здравния курорт в Джермук. Те ми казаха, че имат четиридесет до петдесет пациенти на ден, всички от които се нуждаят от вашите книги. Те ме увериха, че търсенето на вашите книги може да достигне хиляди. Лекарят в Спитак беше изнесъл лекция за холерата, в края на която беше говорил за суровоядството и беше посъветвал аудиторията си да вземе екземпляр от вашата книга и след като я прочете внимателно, да приложи на практика нейните препоръки.

Един уважаван лекар на шестдесет и четири години дойде при мен от Кировакан. Той ми каза, че е бил тежко болен, но заедно със съпругата си са приели суровоядството преди повече от година и в резултат на това е възстановил здравето си. Той също така ми каза, че директорът на катедрата по хигиена на храненето в Ереванския медицински институт д-р А. Ароотюнян* беше изнесъл лекция в Кировакан в присъствието на лекари, пациенти и преди всичко суровоядци. В края на лекцията,

въпросът за суровоядството беше поставен на обсъждане. Редица суровоядци, които лежах в болниците месеци наред без никакъв резултат и сега бяха излекувани чрез суровоядство, поискаха да се прегледат болничните им досиета и да се направят подходящи сравнения със сегашното им състояние. Те също така искаха да знаят защо ораторът публично критикува суровоядството, без да проучи съответните факти. Един от суровоядците дори беше станал и попита лекаря Кировакан дали го разпознава. След като получи отрицателен отговор, той продължи: „Аз съм пациентът, чийто случай смятахте за доста безнадежден и когото изписахте от вашата болница, за да умре у дома. И днес, благодарение на суровоядството, съм в перфектно здраве. Докторът стоеше онемял.“

Сираноуш Бабаханян, 33 Пушкини, Ереван.

*Този човек (Harootiunian) преди това беше вмъкнал статия в а вестник наречен "Комунист"!! публикуван в Ереван (1964 г., бр. 171), в което без да се отричат изцяло ползите от суровоядството! Беше ограничил употребата му само до ограничени случаи на определени заболявания и в същото време възхваляваше пагубните животински протеини и изкуствените витамини. И накрая, той предупреди своите читатели да не се хранят с естествени храни без лекарски съвет. На тези твърдения вече съм дал съкрушителен отговор в моя арменски труд, озаглавен "По пътищата на суровоядството".

Тази дама е свекърва на известната арменска певица (Офелия Хамбарцумян), много интелигентна дама, която ми е писала досега тринадесет писма, ще спомена някои от тях, както следва:

20 ноември 1966 г.:

Уважаеми г-н Хованесян,

„Преди почти два месеца прочетох твоята книга за суровоядството, която ми беше дадена само за един ден, с такова възмущение, ентузиазъм и вкус, дума по дума, че писалката не може и не може да опише. Бях на сън

бързам към смъртта, с белега на фалшиво тяло, прикрепен към лицето ми в продължение на много години. Но изчезна рано при суровоядството.

Още не бях свършил с четенето на вашата майсторска книга, когато изпратих всички сготвени храни и бутилки с лекарства и капсули, които никога не бяха отделяни от мен, в кофата за боклук. Беше моят 61-ви рожден ден, когато приех този подарък от вас и реших да бъда суровоядски веган. Никога няма да забравя този ден; Много добре се досещате какви промени настъпиха в разрушеното ми тяло. През изминалите години, под натиска на различни болести, имах труден живот. Особено задушавачната кватерна болест и непоносимият ишиас ми бяха откраднали съня. След като се освободих от жестоката хватка на болестите, станах активен, силен и здрав човек и тичах като елен по цял ден. Не мога да намеря думи, за да изразя своята благодарност; О, гений на гениите, скъпи приятелю...

Моля, приемоте поздравите на далечна приятелка, която се гордее, че е последна името е същото като твоето (Ter Hovannessian). Сега не мога да понасям как хората влагат токсични вещества в телата си? Страдам, когато си спомням как поради невежество канех любимите си хора в дома си и им давах готвено със собствените си ръце.

Преди суровоядството сърдечният ми ритъм ме информираше за инсулт, който според мен се смяташе за приятна и лесна смърт, но сега искам да живея, за да прочета със собствените си очи и да чуя със собствените си уши, че името на брат ми е на езици на целия свят. Вашата работа е мъдра, готвеното трябва да бъде преобърнато, победата ще дойде при вас.

2 август 1967 г.:

„Сега напълно здрав и проспериращ, като истински човек, изпращам ти моето трето писмо. Чувствата на сърцето ми са толкова много, че не мога да ги напиша на хартия; На теб дължа сегашното си здраве, о, спасителю на човечеството, о, скъпи мой братко, мога ли да те наричам мой брат?

Когато не получих отговор от вас за предишните си две писма, взех назаем вашата голяма книга от приятелите си и я преписах цялата в три дебели тетрадки. Сега това копие сменя собственика си. По-късно разбрах, че сте изпращали книги и писма, но те не са стигнали до мен.

Тук броят на вярващите в суровото веганство нараства с всеки изминал ден; Сред тях има и лекари. Повечето от тях идват при мен за

някои въпроси, насърчавам суровоядството; Правя кексове, халва, салати и сурово долме и ги показвам на хората, отпечатвам им инструкцията и ги раздавам на хората, пиша името ти на сладкишите със стафиди; Купих една от тези торти за сестра ти. Тя се разплака, прегърна ме и каза: "От днес сме две сестри. Вратата на моя дом е винаги отворена за теб." Тя ми даде втория том на вашата книга.

Често срещам сестра ви, чета писмата и документите ви, разглеждам снимките, гледах с голямо състрадание снимките на двете ви деца, които бяха похабени от "подсилващи" храни и "ефикасни" лекарства; Те са били жертвувани, но вместо това днес хиляди хора са спасени от сигурна смърт и изпращат поздрав в тяхна памет. Големите гении в миналото са оставили работата си недовършена поради този вид храни и лекарства и са загинали... и само вие сте разкрили тази тайна. Нека занемее езикът, който се осмелява да отрича тези факти.

Сега нека поговоря малко за себе си. Мисля, че би било интересно за да знаете каква бях преди да започна суровоядството и каква съм сега. Бях на седемнадесет години, когато имах силна болка от дясната страна на гърба. Лекарите не можеха да разберат причината и само ме караха да се чувствам неудобно с лекарства и масажи. След шест години най-накрая ме отведоха умиращ в болницата. Оказа се, че десният ми бъбрек е пълен с камъни и гной. Професорът, който ми оперира бъбрека, беше интелектуалец, който, ако беше жив, щеше да подпише твоите открития с две ръце; Той ми каза, че лекарите са изляли половината ти бъбрек заради масажи и вредни лекарства и се засмя. Нареди ми да забравя завинаги месото, яйцата, туршиите, минералната вода и солените храни и да ям повече зеленчуци и плодове.

Спазвах този ред две-три години, когато се почувствах по-добре, започнах да ям всичко. Малко по малко апетитът ми нарастваше и теллото ми нарастваше от ден на ден; И аз като други мислех, че това е признак на здраве, но се оказа точно обратното. Първо започна силно главоболие, след това краката ми се подуваха и на четиридесет и четири години изкуствените зъби бяха заменени с естествени зъби. Телесното ми телло достигна осемдесет и два килограма; Обгръщаха ме недостиг на въздух, хронична кашлица, сърцебиене и кисел стомах. По-късно се появи гуша, която

обви врата ми като твърдо яйце. Лекарите искаха да ме оперират, но аз отказах. Тогава ишиас, атеросклероза, кръвно налягане, хемороиди, подагра и т.н. бяха отслабили цялото ми тяло до степен, че не можех да ходя.

Стаята ми беше като аптека с таблетки аспирин, пирамиден, валокардин, милокардин, аналгин, белоид, каподиазит и други отрови, които съставляваха половината от храната ми. Бях разочарован от лекарите и тъй като всички казваха, че тези симптоми са свързани с възрастта, си помислих, че е дошъл краят на живота ми. Бях уморен от този свят и просто исках един обикновен инсулт да сложи край на тези унижения. Никога не ми е хрумвало, че може да се появи чудо и да ме спаси от този кошмар. Но това е съединено. Сега дяволът от седемнадесет килограма е изчезнал (авторът на писмото забравя, че първоначалното й тяло е натрупало седемнадесет килограма свежи и здрави клетки през този период на суровоядство, тоест дяволът не е бил седемнадесет килограма, а тридесет и четири килограма и може би дори повече) и аз вървя от единия край на града до другия край на града с реално тегло от шестдесет и четири килограма и се изкачвам по 132-те стъпала на фабриката за коняк с тежък багаж до дъщерята на сестра ми, която е в клиниката там и защото работниците и лекарите там са напълно запознати. Особено когато ми мерят кръвното налягане и виждат тринадесет вместо деветнадесет. Това ще ги накара да променят мнението си и всъщност истината побеждава. Приготвям вкусна сурова веганска храна в моята къща и им я нося, те ядат и аз казвам: „Хованесян изпраща книгите си на целия свят безплатно. Аз също лекувам хората със сурова храна, яжте колкото искате.“ Вече десет месеца живея в това щастие...

Искам да кажа няколко думи за моя детокс. Болката от моите заболявания беше толкова силна, че не усетих първите реакции на детоксикация, само колкото повече ядох, толкова повече не можех да се наситя. От лявата страна на тялото ми се появи червен обрив, който също беше болезнен, но скоро отшумя. Кожата ми изсъхна на места, сърбя, появи се пърхот и се оправи; Цветът на урината ми понякога беше яркочервен, понякога бял и плътен, но сега е прозрачен като вода. Имах няколко тежки главоболия, които преминаха от само себе си. От първия ден на суровоядството забравих, че има лекарство на този свят. Не мога да повярвам

бялата ми коса вече е побеляла и се възстановява в първоначалния си цвят."

Писмо No12 - 07.05.1971г

"Имам толкова много новини, че не знам откъде да започна и къде да свърша. Един ден отидох в болницата за някаква административна работа, видях лекарка да държи книгата ви в ръка и да събира няколко други лекари около себе си и ентусиазирано обяснява как нейният зет е бил спасен от тежко бъбречно заболяване чрез сурово веганство. След това тя каза: „Писмото на свекървата на Офелия Хамбарсумян също е в тази книга.“ Изглежда, че не ме познаваш. Погледнах книгата и видях, че е фотокопие на същата книга, която бях подписал и дал на хората. Тъй като вашата книга е много рядка, тя ще бъде фотокопирана, за да могат повече хора да я използват. Когато това лекарката ме разпозна, тя ме помоли да отида да видя пациент един ден. Отидох в деня, който бившият пациент на име Озонян, вече напълно здрав, беше организиран пищно парти; Той е ветеринарен лекар, съпругата му е лекар, брат му е университетски преподавател, съпругата му също е лекар, събраха се няколко журналисти и нови суровоядци. Д-р Абаджан от Кировакан, влезе с няколко нови последователи на суровоядството.

Озонян написа писмо на стария ти адрес преди година, когато беше тежко болен, но мисля, че не стигна до теб. Това писмо е толкова интересно и ценно, че го копирам и ви го изпращам. Както можете да видите в писмото, той беше толкова болен преди година, че бяха разочаровани от него, но сега той върши работата си напълно здрав; Писмо на Ozonians:

„Не знам на какъв език да изразя своята изненада и уважение към вас, който сте най-големият филантроп и най-великият учен на тази епоха. Въпреки че в резултат на моето бъбречно заболяване, аз съм толкова слаб, че не мога да пиша няколко думи дори на най-близките ми роднини, но аз ти пиша с пълна радост. Ти си единственият човек на целия свят, на когото мога да пиша, но не мога да не пиша. Брат ми донесе твоята книга и настоя Прочетох я, седнах в леглото, за да не го обидя, и неохотно започнах да чета книгата, която беше разкъсана от твърде много четене; но не можех да се откажа от тази очарователна книга,

защото неговият остър и страстен език, както и вашите дълбоки и железни мисли, омагьосаха цялото ми същество. Именно трагичната смърт на тези деца ви изпрати в скритите мазета на научния океан в търсене на истината. Дълбоката тъга те накара да станеш слънцето на биологията. За това човечеството е задължено на вашите две деца и техните имена винаги ще останат в паметта на народите. След като прочетох книгата ви, веднага се разболях и без да чакам лечебния резултат, изказвам своята благодарност. Защото бях сигурен в истинността на вашите твърдения; Тъй като съм ветеринарен лекар и съм много запознат с биологията, мога да разбера по-добре величието на вашите думи. Всички идеи на биологичната наука, които бяха дълбоко вкоренени в мозъка ми от десетилетия, се промениха за един ден. Сигурен съм, че бъдещето ще се преклони пред вашето величие, защото нито едно велико откритие не е останало скрито. Аз съм на 40 години. Имам хроничен нефрит, състоянието ми е много тежко. Азотът в кръвта ми е 65-90 и не спада.

Лежа в леглото, просто дишам за теб, сигурен съм, че ще се оправя. Ще бъда задължен на майка си, че ме е родила и ще съм задължен на теб за продължението на живота си, завинаги..."

Друга интересна новина: един от журналистите на списание "Science & Life" дойде в Ереван от Москва, за да проведе изследване за развитието на живите същества.

Няколко лекари и опитни суровоядци са се събрали в къщата на репортер суровоядец и той е написал доклад. Той ме потърси и на 15 ноември 1971 г. писмо номер 13 (бях написал подробно писмо до редактора на в. "Авангард") явно има ефект, защото по телефона ми съобщиха, че специалист по болести на храносмилателната система, професор Дживан Шмавонян искаше да се срещне с мен и някои други суровоядци. Какво можех да направя, освен да направя парти за активните суровоядци. Няколко дни преди партито си взех отпуск от офиса и без никакво притеснение се опитах да подредя маса, която да е нова и за ядене на живо.

Суров хляб, бисквити, басаи, както и различни сурови конфитюри от листа на цветя, семена от нар, дори от зелени орехи, които правя всяка година през пролетта, а също и с различни салати, които бях украсила

три големи маси толкова много, че е трудно да се каже. Известно време никой не смееше да посегне на трите големи торти, на които грее името ти. Накрая го изрязвах и го пуснах. Масата стенеше от тежестта на плодовете и плодовия сок!



В средата се вижда сестрата на Атерхов (Сирануш БабаХанян), отляво е професор Шмавонян, а Хайкануш Тер Ованесян стои зад нея.

Срещата е насрочена за 24 октомври 1971 г. в 16:00 часа. Два часа по-рано изпратих да повикат сестра ви, за да се ръкуват първите пристигащи с нея като ваш представител. Най-напред самият уважаем професор влезе и ми стисна ръката с двете си ръце с усмихнато лице и посрещна сестра ви с голямо уважение. В друг момент всички суровоядци бяха лекари, университетски преподаватели, журналисти, учители и т.н., влязоха наведнъж около четиридесет и пет души. Бях шокиран, точно тогава д-р Абаджан пристигна с колата си с четири пъргави и весели дами от Кировакан; Той първо говори за болестите си и изпрати своята благодарност към вас, че сте се отървали от тези болести и пожела най-доброто за вас и вашето здраве.

След това всички живоядци произнесоха реч един след друг и дадоха подробно обяснение за минали заболявания и настоящо здраве. Професорът седеше тихо, слушаше внимателно и си правеше бележки в бележника си. Повечето от гостите не го познаваха, когато той стана и се представи след приключването на репортажите на живоядците,

всички седнаха и започнаха да слушат мълчаливо. Започна бавно да говори за намеренията и плановете си.



Един от университетските професори чете писмото на Хованесян. Д-р Абаджан
седи от лявата му страна.

Той каза: „Ховансиан всъщност свърши страхотна работа. Историята показва, че повечето известни учени са произлезли от обикновени хора; Въпреки че Хованесиан не е лекар, но с откритието си той стои над лекарите и има право да бъде учен. Въпреки че има врагове, но истината е, че той печели. Всичко сте казали, цитирали, но тези думи остават за вас. Трябва да организирате популация, да направите статистика на всички живоядци, да определите какви заболявания са имали в миналото и какво е състоянието им сега и да ни предоставите тези документи". По негово предложение беше избрана комисия от 15 души, и моето име също беше регистрирано в него. Решихме да правим такова събрание веднъж на три месеца.

Професорът каза, че мисли за създаване на сурово-вегански санаториум, говореше се и за създаване на сурово-веган ресторант. В заключение, по молба на професора, представих някои фотокопия на вашите писма, на писмото от индийското правителство, на

писмото, което бях написал до "Авангард", и писмото на Озонян и Макарян. Изяждаше всички салати и други ястия с голямо удоволствие и питаше как да ги приготви. Раздадох на гостите десет екземпляра от формите за салатата, които имах. Това не е една от версиите, които ви изпратих, тази е чисто нова и завършена.

Срещата продължи от 16:00 до 21:00 часа. На тръгване профекорът даде една от картичките си на мен и друга на Сираноуш и ни помоли винаги да поддържа връзка с него. Той каза на Сираноуш: „Наистина искам да видя брат ви, да се консултираме и съвместно да подготвим ефективен план за достигане на дестинацията скоро. Трудно е да се получи разрешение за пътуване в чужбина; пишете на брат си, може би той може да използва влиянието си да подготвим покана"

Адрес на професора: Дживан Мамбре Шмавонян, Папазян № 17, Ереван.

Хайкануш Тер Ованесян, ул. Алавердян 10 Ереван.

Писмо от правителството на Индия:

Индийска информационна служба - TS Kanwar

Техеран, 4 януари 1971 г., Посолство на Индия. прес сътрудник

„Както ни съобщиха, вие сте издали книга със заглавие „Суровоядство“. Може да информирате, че правителството на Индия е назначило комитет за вземане на решения за Nature Cure, който провежда проучвания за напредъка и развитието на Nature Cure.

Вашата книга е предоставена на тази комисия, която я признава и смята, че би била добра работа. Ето защо Министерството на здравеопазването и семейното планиране на Индия обмисля да продаде тази огромна книга евтино (само пет рупии), за да я разпространява. Те няма да спечелят от продажбата на тази публикация.

Ще бъдем много благодарни, ако любезно ни разрешите правителството на Индия да публикува тази книга на английски и на други дванадесет местни езика.

Също така, моля, уведомете ни дали тази книга е актуализирана след Издание от 1967 г. Или искате да го промените в близко бъдеще?

Затова ще бъдем благодарни, ако имаме необходимото разрешение, за да можем да публикуваме тази книга в Индия."

TS Kanwar.

Това е най-активната здравна институция в Индия, която е създадена през 1964 г. от Махатма Ганди. Те редовно разпространяват моите книги и бюлетини в Индия. Министерството на здравеопазването на Индия е запознато с моята книга от тази институция. Ето някои части от писмата, които директорът на тази институция ми писа:

„Бях чел за вас преди пет години в британското вегетарианско списание, на което не обърнах много внимание и почти бях забравил; До миналия месец една мексиканка, която управлява санаториум там, остана при нас три седмици и говореше добре за вас сурова храна. Оттогава нетърпеливо се опитвам да се свържа с вас и да поръчам книга, но как да намеря адреса ви? Но преди няколко дни при нас дойдоха двама души, които са на сурова храна от пет години и ми дадоха вашата Този институт беше основан от Ганди и имах късмета да работя там десет години през последните години от живота му.

NATURE CURE CENTER, Урули-Канчан, Индия

Президент на Израелското веганско общество, главен редактор на „Nature and списание "Здраве":

„Благодарим ви много за изпратените бюлетини. Опитваме се да ги получим на тези, които искат да ги използват най-много. Досега сме продали сто тома от вашите книги; В малка страна, където по-голямата част от населението не знае английски, продажбата на толкова много книги наистина е голям успех. Изпращам ви корица на списание "Природа и здраве" (TEVA UBRIUT), в която е отпечатана и красивата снимка на шестгодишната Анахит. Сега подготвям статия за печат със снимка на дванадесетгодишната Анахит."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Израел

Този лекар е президент на Британското вегетарианско общество, който има практика в Лондон и след като прочете книгата ми, тя беше

убедена и дава моя адрес на своите пациенти и предписва книгата за суровоядство. Следното писмо доказва това:

„Прочетох вашата книга за суровата храна. Д-р Лато ми предписа диета със сурова храна за лечение на моя рак. Той ми даде адреса ви, за да мога да поръчам книгата от него. Ще изпратя десет долара по пощата и моля, изпратете ми три книги и шест бюлетина.“

Г-жа Кембъл Мууди, 31 Linden Garden, Лондон, W. 2

Г-жа ВЕРА СТЕНЛИ ОЛДЪР:

„Скъпи славни приятелю, внимателно прочетох книгата ти два пъти и почувствах това тази книга ще постави началото на нова ера за човечеството. Много е необходимо тази книга да бъде поставена пред очите на хората, така че най-накрая да има общо оживление в света. Вие сте гений, който успя да разпознае простата и съвършена истина и да я обясни по-правилно от всички диетолози, чиито книги съм чел досега.

От години наблягам на хората, че човекът е фруктианец и така ще се решат проблемите на света и ще се създаде златен свят. Вашето мото ("не гответе") елиминира всички причини, мерки, умереност, с прост и основен ред. Ще премахнете статистиките и прочее, за които стана дума дотук, а на тяхно място ще осигурите на хората истинско здраве и щастие.

Вашето откритие, както и откриването на електричеството, е дело на гений и може би хората, които ви разбират, също са гении.

Ще направя всичко необходимо, за да направя книгата ви известна; В момента редактирам една книга, пиша друга книга и изнасям лекции. Дните са твърде кратки, за да правите тези неща. Сега ситуацията в света е критична, но съпругът ми и аз сме насърчени, като знаем, че вие, вашата работа и вашият успех все още сте в този свят. Моля, приемерте, че сме много близо до вас.

Изпращам ви една моя книга. „Ние сме вегани от години, не пушим и не пием алкохол и сега съпругът ми и аз използваме вашия метод.“

«СТИПЕНДИЯ НА СВЕТОВНИЯ СЪЮЗ» 8 First Avenue, Лондон.

СЪЩНОСТ НА ЗДРАВЕТО» Издателство на най-високите закони за здравето и живота:

29 април 1968 г.:

„Получих вашата книга. Не само намирам тази книга за отлична, но пасва идеално на моите мисли, действия и писания. Сега издаваме списание "ЕСЕНЦИЯ НА ЗДРАВЕТО". В допълнение към издаването на това списание и моите лични книги, искам да продавам чужди книги, които показват на хората правилния път. За тази цел е сигурно, че вашата книга трябва да бъде включена сред моите книги, така че моля да ме уведомите за условията на отстъпката на едро."

24 май 1968 г.:

„Щастлив съм да ви изпратя чек от 82,5 долара за петдесет тома книги за сурова храна. Ако желаете да ни дадете правата да отпечатаме книгата, ние с радост ще я приемем. Имаме всички инструменти, за да я публикуваме."

Box 2821, Дърбан, Южна Африка.

DAULAT RAM ОБЩЕСТВЕНА МИСИЯ:

„Ще бъдете изненадани да получите това писмо; повярвайте ми, след като видяха вашата книга, всички членове на борда на директорите на този институт бяха не само дълбоко засегнати, но и напълно убедени, че само чрез сурова храна населението може да бъде спасено от всички болести. Нашата общност е благотворителна организация. Решихме да внедрим движение за сурова храна в Индия. Ако ни позволите да отпечатаме вашата книга на английски и местните езици, ние ще разпространим десет хиляди копия безплатно на първо място. Ще сезират и Министерството на здравеопазването, за да отчетат и те този въпрос в дейността си. Решихме да докажем истината и в болниците.

Знаем, че вашата философия има своите противници по отношение на лични интереси, но в страна като Индия, където по-голямата част от населението е бедно и гладно, суровата храна ще намери подходяща почва и ще причини милиони човешки същества, които в резултат на готвена храна и навици и грешни обичаи страдат, бъдете спасени. „По-късно, когато книгата ви е

публикувани и резултатът е постигнат, ние ще изпратим покана да дойдете в Индия със семейството си и да видите резултата със собствените си очи."

Кришан Мохан, заместник-председател. 17- В, Asaf Ali Rd. Нью Делхи

След като получих писмото от индийското посолство, реших да опитам отново и да информирам властите на нашата страна за тази победа. Първо написах следното писмо до Мохамад Реза Шах Пахлави, като прикачих том с персийски, английски и арменски книги към Имперската канцелария.

Писмото:

„Горд съм да ви съобща изключително щастливата новина, която може да е трудно да си представите в началото.

В резултат на моите тридесет години усилия, проучвания, проучвания и опит, днес е категорично доказано, че причините за всички болести са причинени от консумацията на готвени храни, химикали и други мъртви вещества, които хората несъзнателно влагат в телата си. Убедих се в това, когато загубих две от моите любими деца, едното на десет години, а другото на четиринадесет години, в резултат на предписването на "ефикасни" лекарства и "подсилващи" храни от известни лекари. Подробна книга, която бях написал на арменски, беше отпечатана и публикувана през 1960 г., след което, за да информирам моите персийски сънародници през 1963 г., временно публикувах малка брошура на персийски, копие от която представих по същото време. Посочената книга беше забелязана от г-н Pahlbod, министър на културата и изкуствата. Той ме извика и след няколко срещи ме запозна с д-р.

Абас Нафиси, генерален секретар на Red Lion and Sun. Г-н д-р Абас Нафиси и д-р Аболкасем Нафиси, ръководител на болницата за майчинство Khaje Nouri, харесаха моите идеи и мнения и обещаха всякакъв вид помощ и сътрудничество; За целите на предварителните проучвания относно суровата храна те ме запознаха с сиропиталището Nemooneh и детската стая номер едно и детската болница Bahrami. За съжаление срещнах някои трудности там, тъй като беше необходимо да отделя някои лекари и служители от стари погрешни идеи и да запозная мислите им с нови идеи, поради което поради отлагането на работата усилията ми останаха безплодни и временно изоставих преследването на въпроса. Разбира се, със страхотно

съжалявам, особено след като наблюдавах отблизо вредните ефекти от погрешните им хранителни навици.

По принцип администраторите на споменатите институции, както и всички лекари не обърнаха внимание на реалния ефект от мъртвата храна и хранеха всички пациенти само с готвена и нежизнена храна, като ресторантите, които 100% причиняват заболявания. След липсата на успех в собствената ми страна, реших да изразя идеите си пред учени от чужди страни, така че може би по този начин да мога да получа валидни и неоспорими доказателства за осъществяване на моя план в моята родина. Сега, когато моментът настъпи, чувствам, че е мой свещен дълг да предам тази важна информация на вас, които показате намерението си на света с бялата революция на шаха и хората.

Моята книга на английски беше отпечатана и публикувана за първи път през 1963 г. и беше продадена. След това, през 1965 г., издадох втората книга на арменски език и две години по-късно преведох същата книга на английски език, с което ви изпратих всяка една от тях. Изпратих десет хиляди тома от тези книги и около половин милион безплатни брошури до политици на чужди държави, до вестници, институции, университети и т.н. с лични средства и средства. И тази година отпечатах десет хиляди брошури на арменски език, за да ги предоставя на хората безплатно. Резултатът от тези дейности беше, че днес в страните по света, особено в Америка, Индия и Армения, има стотици хиляди хора, които са сурово-вегани, повечето от тях са били пациенти, които са били разочаровани от лекарите, а сега продължават живота си в перфектно здраве. Получавам хиляди благодарствени писма от тях. Почти всички вегани и лекари натуропати и други прогресивни здравни институции разпространяват моите книги и брошури и започват обширни реклами за суровото веганство; Публикуват обявите ми във вестниците си, строят санаториуми за сурово веганство. В Мексико е създадено сиропиталище за суровоядство. Книгата ми се превежда на испански в Аржентина и на хинди в Делхи и в момента се печата. BBC представи книгата ми по телевизията и прочете части от нея на хората; Филантропни лекари в Европа, Америка и т.н. дават моето обръщение към „нелечимите“ пациенти и препоръчват да прочетете

книга за суровоядство. Биолозите от Ереванската академия защитават и подкрепят моите възгледи в месечното списание "Наука и техника".

Тъй като моята голяма книга на арменски беше публикувана преди десет години, броят на суровоядците в Ереван се увеличи. Те установяват връзки помежду си и организират партита и тържества, базирани на суровоядството. Много лекари също се срещат сред тези суровоядци; Ръководителят и професорът на катедрата по хранене на Ереванския университет организира лекции за суровоядство и на тези събирания изнасят доклади хора, спасени от тежки заболявания.

Например жена лекар, която страдаше от парализа и беше неспособен да се движи в продължение на четири години, изправи се след четиринадесет месеца сурова храна и сега е в перфектно здраве. Друг интересен пример: един мой роднина, двадесет и осем годишен младеж, страдаше от нервна слабост и трудно можеше да движи ръцете и краката си; Той не обърна внимание на безплатните ми инструкции, пътува до Европа три пъти и похарчи повече от един милион риала, докато накрая получи книгата за суровоядството в Лозана от известен невролог, който беше прочел моята книга и разбра истината. Той се върна в Техеран.

В съответното досие има хиляди подобни документи и аз готов съм да ги представя на всяко назначено лице. В края на краищата най-големият успех, който постигнах напоследък, е, че правителството на Индия официално призна книгата ми за полезна и реши да я публикува и препоръча четенето ѝ на хората в Индия, за да могат да следват инструкциите в книгата . и да бъдат спасени от болести, бедност и глад.

Днес категорично е доказано, че тези, които избягват консумацията на готвени храни, отровни лекарства и други мъртви субстанции са свободни от всякакви болести, независимо дали са леки или тежки, като инфаркти, рак, диабет, инфекциозни заболявания, настинки. и т.н. се запазват. Наличните документи доказват добре, че с откриването на нови болници броят на пациентите нараства пропорционално; Тъй като болниците, аптеките и кухните са източник на огнища на болести; Затова няма нужда да се строят нови болници, а трябва да се създадат условия болниците да остават без пациенти и да се затварят една след друга,

това условие е само в промяната на начина, по който хората се хранят. Противно на това, което някои хора мислят, това е много лесно.

Както реши правителството на Индия, на първо място е необходимо да се препоръча на нацията да прочете книгата на суровоядството и второ, трябва да бъде официално обявено, че готвенето е неестествено и нежизнено действие. Трябва да има ограничение за фалшивите и подвеждащи реклами на мъртви храни, отровни лекарства и химически витамини.

Вместо да разпространяват отровни лекарства сред фермерите, служителите на Здравния корпус могат да ги научат как да отглеждат живи зеленчуци. и покланало жито, приготвени вкусни и евтини здравословни храни, или как човек може напълно да задоволи тялото си с два риала жива пшеница, два риала фурми и два риала зеленчуци и да живее без болести.

Чрез пресата, радиото и телевизията е възможно да се предупреждава и предписва на нацията промените в хранителните навици, приготвянето на живи и наистина ободряващи натурални храни; Болниците могат постепенно да се превърнат в санаториуми; Начинът на хранене на детски ясли, сиропиталища и болници постепенно трябва да стане задължително сурово-вегански. В резултат на това хората преместват тези санаториуми в домовете си и сами си стават лекари. Скоро болниците ще се изпразнят от пациенти и ще се затварят една след друга. Постепенно ще намалява потреблението на всички видове тютюн, напитки, месо, риба и други вредни вещества.

Бадеми, шамфъстък, фурми, стафиди и такива ценни хранителни продукти и много други плодове и зеленчуци се изнасят за други страни на най-ниски цени, това трябва да се спре и да няма износ. Така че отгледаната тук храна ще се консумира от нашите собствени хора и в резултат на това стандартът на живот на хората ще се повиши, а негативното им отношение ще намалее. Кражбите, престъпленията и фалшификациите ще изчезнат. Това, което в началото изглежда невъзможно, до няколко години ще стане реалност в родината ни.

Не бива да обръщаме внимание на абсурдните, лъжливи и погрешни схващания на някои сребролюбиви и безмилостни лекари, защото те не само не са успели да намерят и най-малкото лекарство за предотвратяване на болести с твърденията си, но и с грешните си действия и

грешки са причинили разпространението на тези болести. Отговорът на всички тези дискусии е само категоричният резултат от работа и действие. Ако резултатът, получен в моето семейство, не е достатъчен за тях, както и сред суровоядците, които са пръснати в други страни, ако получа достатъчно улеснения и средства, аз съм готов да докажа и докажа с дело истинността на твърдението си в кратък период от време.

Молбата ми е да прочетете търпеливо книгите и известията, които ви изпратих на английски."

„В присъствието на най-великия спасител на човечеството от бедност и болести:

Аз съм пенсиониран офицер от императорската армия, който се пенсионирах с осемнадесет години и три месеца стаж поради прекомерно затлъстяване през 1344 г. (персийски слънчев календар) съгласно решението на Медицинския съвет на армията според досието на моя сериозни заболявания, които са били уредени. Преди да се пенсионирам за известно време, за да лекувам затлъстяването си, което бях качил около 125 Kg, ми бяха предписани хапчета за отслабване като Metrical и аз ги пих, в резултат на което теглото ми достигна 150 Kg и продължи да нараства. Докато не бях напълно лишен от силата да работя. Тогава, като ми изписаха витамини, шишчета и други храни, хванах и астма. Беше решено да ме пенсионира, тоест без обезщетения, тоест с непълна заплата. По това време, когато астмата ме измъчваше, те ме изпратиха в алергологичното отделение на болница № 502 на армията и ми поставиха осемнадесет вида инжекции в ръцете ми и всяка от тях, която се подуваше, казаха, че си алергични към тези неща, разбира се всички се подува, но две или три. Разгледаха ги веднага щом петицията не беше празна и казаха, че сте алергични към тях и трябва да правите инжекции три пъти седмично; В резултат на това получих сърдечна астма и като предписах други хапчета като валиум, сиропи за гърди и смъртоносни лекарства, бъбреците ми отказаха и силни болки в корема. След това теглото ми се увеличи от 160 кг и отново с приема на силните таблетки кортен, предписани от лекаря, ставах все по-дебел всеки ден и получих така нареченото затлъстяване на Кортни и отново бях

в отделението на същата болница за вечно лечение! След операцията на пъпната херния лекарят ми каза, че съм изпразнил тридесет милиона единици пеницилин в стомаха ви; Сега разбирам, че с този пеницилин бях стигнал прага на смъртта. По това време малката ми дъщеря имаше сърдечен ревматизъм и трябваше да инжектира милион и двеста пеницилин (Penador) всяка седмица до 18-годишна възраст. От друга страна, краката на малкия ми син бяха изкривени от страни и той страдаше от - наречен рахит. Жена ми, която страда от бедност и много болести на мен и децата ми, подаде жалба до съда за семейна подкрепа и поиска издръжка, а аз не можах да плащам издръжка поради ниската си заплата, разведох се с нея, което означава да я спася от този нещастен живот. Останах с пет болни и осиротели деца. Всеки ден, когато ходех по лекари със здравни книжки, голяма част от книжките се попълваха и голяма сума от заплатата ми беше присвоена под формата на посещения, ЕКГ и лабораторни такси. Също така бих загубил част от заплатата си за застрахователния франчайз.

Докато счетоводителят на училището на детето ми, който забеляза положението ми, не ми предложи книгата за суровоядство. Прочетох тази книга с пълен ентузиазъм и приех съдържанието ѝ и заедно с децата ми започнахме да ядем 100% сурово веган. В рамките на няколко дни астмата ми се изчисти; След това състоянието на дъщеря ми постепенно се подобри и краката на малкия ми син се изправиха, а аз възобнових младостта си. В рамките на шест месеца теглото ми намалю от около 160 на 70 кг. През това време, като се хранех напълно сурово, си върнах живота и свежестта на дете и съм се зарекъл никога да не пипам смъртоносна храна. На твоята книга дължа спасението си от нещастieto."



Г-н Акбар Тофангчи - № 11, Khazaei Alley, квартал Arabians, Naser Khosrow St, Техеран.

Авторът на това писмо е дама, която идва в Tehran Raw Vegans всеки ден след работа и ни помага в клуба, а понякога дори заснема видеоклипове от работата на клуба:

„Как преодолях рака чрез сурово веганство: Скоро

ще празнувам втората си годишнина от суровоядството. Само преди две години, когато болката ми от рак нарастваше по интензитет, се запознах с книга за сурова храна, която напълно промени живота ми. Всъщност тази книга ми спаси живота.

На 21/2/2533 (персийски имперски календар) усетих нещо странно в дясната си гърда. Малко разстроен, отидох на лекар, но рентгеновата снимка не показва нищо необичайно. След два месеца болката започна и скоро се влоши. Започнах посещения на лекари за лечение.

На 2533/6/25 с мое разрешение беше извършена операция; Когато дойдох на себе си, забелязах, че дясната ми гърда е изчезнала, дясната ми ръка беше изтръпнала.

Настроението ми не се промени много, докато на 2535/1/5, когато почувствах болка в лявото бедро, отидох при няколко лекари и след като направих няколко снимки, те диагностицираха рак на костите и ми назначиха

компютъризиран отчет за остеотомия от главата до петите. При друга операция, за да се предотврати прогресирането на болестта, матката и яйчниците ми също бяха отстранени. Минаха 40 дни... лекарите казаха, че трябва да бъда отново в болница. Реших да замина за чужбина и там да продължа лечението. отидох в Израел; След като ми махнаха дясната гърда, на всеки три месеца ми правеха снимки на бял дроб и черен дроб. Много радиация проникна в тялото ми. Те ме лекуваха с кобалт в продължение на четиридесет сеанса, във всеки сеанс слагаха кобалт от едната страна за три минути и от другата страна за три минути. В Израел пак започнаха снимки и рентген, снимаха ми гущата, която бях оперирал преди години.

Накрая моят лекар ми обясни целия процес и каза: „Отстраниха гръдния ви кош късно, тази болест атакува три части на тялото, бели дробове, черен дроб и кости; имате рак на костите в напреднал стадий. Главата на бедрената ви кост е толкова изтъняла че се чудя как не се счупи, докато седеше на стола на самолета?"

В Израел дадох петнадесет сесии с кобалт. Върнах се в Техеран с куфар, пълен със снимки, писма, рецепти и инструкции. Бях на химиотерапия една седмица в Техеран и от седем сутринта до два следобед ми слагаха сол на главата. Тъй като спряха хормоните, телесното ми тегло се увеличи от шестдесет и осем килограма на осемдесет и три килограма. Даже ми предричаха, че ще ми окапе косата и ще си пусна брада и мустаци. Един ден, когато исках да взема капсула, когато прочетох брошурата, видях, че е написано, че това лекарство има до дванадесет неблагоприятни резултата и вероятно смърт; Но все още бях жив и реших да спра да се дразня.

Десет месеца по-късно се случи най-важната промяна в живота ми. Когато един от моите приятели, който самият беше парализиран, ми каза, че се чувства много по-добре след един месец веганство, реших и аз да стана веган. На следващия ден отидох в клуба на суровите вегани с болно и разочаровано тяло, за да науча за техния метод на хранене. Няколко дни ядох наполовина сурови и наполовина варени, насърчавах се все повече и повече и накрая станах

абсолютен суровоядец. Със суровоядството през първия месец се случи чудо в тялото ми. Космите на веждите ми, които бяха напълно паднали, започнаха да растат отново; Имах повече енергия за ходене, зрението ми се подобри и се почувствах съживен. Един ден паднах от стълбите на мраморния под на централния застрахователен офис; Имах чувството, че ще бъда парализиран. С тези два месеца суровоядство имаше толкова много промени в тялото ми, че когато отново ми направиха снимки на таза и краката, лекарят каза: "Вашите кости са по-здрави от моите." По тялото ми не останаха никакви следи от онези дълбоки рани. Запазил съм всички документи и снимки преди и след суровоядството. Днес, след две години сурово веганство, напълно се промених. През това време не съм приемала никакви лекарства. Дясната ми ръка, която беше напълно изтръпнала след операцията, се нормализира. Тялото ми, което след химиотерапия беше пълно с пъпки под кожата и изпитваше силни болки, се оправи и пъпките изчезнаха. През това време свалих двадесет килограма. Сега работя осем часа на ден и съм много активен в свободното си време. Надявам се да прекарам времето си щастливо и здравословно в този нов живот."



Мариам Нешан Барджан, родена на 25 юли 1931 г. в Техеран

Тези и хиляди други писма, получени от суровоядци от различни националности по целия свят, доказват, че тези пациенти, които спрат употребата на лекарства и готвена храна, незабавно и неизменно се излекуват от всички видове болести веднъж завинаги.

Вестник "АВАНГАРД", който излиза в Ереван, столицата на Армения, пише в един от своите броеве (1964 г., № 98): "Редица инженери, музиканти и художници, всички от които са учени хора, станаха суровоядци. Те ви уверяват, че се чувстват толкова леки и здрави, че не се изпотяват и не усещат туптенето на сърцата си."

Московското списание "НАУКА И ЖИВОТ" изповядва мартенския му брой от 1965 г., че сред читателите му има много суровоядци, които са се излекували от различни болести и са информирали редакторите за пълните подробности за тяхното възстановяване.

При тези обстоятелства не може да се разбере защо биолози и други отговорни органи не предприемат активни мерки за прилагане на принципите на суровоядството. Защо се колебаят, когато е намерен начинът да постигнат крайната си цел да освободят човечеството от болести и да осигурят щастлив живот за всички? Ако решат, за два месеца могат да излекуват всеки болен и да опразнят болниците от пациентите си. Дълг на всеки благороден човек е да ги попита дали желаят да постигнат тази цел или не.

Тържествено заявявам пред целия свят, че ОТ СЕГА НАТАТА ПРЕДПИСВАНЕТО НА ОТРОВНИ ЛЕКАРСТВА И ПРЕПОРЪЧВАНЕТО НА ГОТВЕНИ ХРАНИ ТРЯБВА ДА СЕ СЧИТАТ ЗА НАЙ-БЕЗСЪРДЕЧНИТЕ ПРЕСТЪПЛЕНИЯ СРЕЩУ ЧОВЕЧЕСТВОТО, ЗАЩОТО ТЕ ФАКТОРИТЕ, КОИТО

ПРИЧИНА ВСИЧКИ ЧОВЕШКИ БОЛЕСТИ.



Красиво 7-годишно бяло куче, Джаки живее с нас като суров веган от първия си живот.

Сега лесно се доказва, че яденето на месо е неестествено дори за други животни и нямаме истински месоядни. Жаки от раждането си е свикнала с храната, която ядем. По-голямата част от храната му се състои от жито, фурми, стафиди, шамфъстък, салати и различни плодове, всички те в жив (суров) вид, защото в нашата къща няма дори грам мъртва храна. Това куче дори яде лук и репички с голямо желание.

Като го изведем извън града, пасе като агне по зелените поляни. В сравнение с други кучета, това куче е изключително здраво, свежо и пълно с енергия. Ако искаме да свикнем малките на лъвовете, леопарди и вълци да ядат растения като това куче, след няколко поколения те напълно ще изоставят своята свирепост и ще станат спокойни и ще могат да живеят заедно с други животни като крави например. Но напротив, никога не можем да свикнем кравите да ядат месо.

Какво трябва да се избягва?

Сушени плодове, обработени със сярна или водна или с други химикали не трябва да се консумира, защото няма хранителна стойност и е само отровно вещество, така че дори червеите да не се доближават до него. Не трябва да консумирате онзи зехтин, който е филтриран с химикали и няма естествения си цвят, мирис и вкус

и е загубил своята хранителна стойност. Солените маслини, маринованите краставици и киселите краставички, приготвени със сол или оцет, не се считат за живи и естествени храни. Освен това оцетът, виното и подобни храни, които са се върнали от първоначалното си и естествено състояние, нямат хранителна стойност. Солта също се приготвя по начин, който загарява и е вредна, освен че необходимата на организма сол я има в плодовете и зеленчуците. Не използвайте перманганат или други дезинфектанти за измиване на плодове и зеленчуци.

Избягвайте горещи помещения, горещи дрехи и мръсен въздух. Не използвайте сапун или шампоан, те съдържат химикали, които са вредни за кожата и тялото; Вземете душ възможно най-рано.

Суровите вегани не ядат неестествени, варени, месни и мазни храни, за да ожаднеете много; Не изразходва безполезна калории за гасене със студена вода, не се поти, за да запълни мястото си с вода. Освен това естествените храни имат достатъчно вода в себе си. Природата е създала естествените храни по такъв начин, че те са пълни с вода през лятото и ниско през зимата. Когато суровоядец е жаден, той утолява жаждата си, като изяде краставица или домати, или чаша плодов сок, или чиста изворна вода. За тази цел и за добавяне на вода към компот и др., всяко живо същество трябва да си приготвя по една-две чаши изворна вода дневно. По принцип живият не трябва да допуска никакви химически или токсични вещества в тялото си, дори и да е много малко; е, че не трябва да пие чешмяна вода. Тази вода има хлор и флуорид и колкото и малко да е, тъй като има силата да убива микробите, тя има силата и да уврежда клетките на човешкото тяло. Човешките клетки също са чувствителни като микробите, те също бързо се отравят и се провалят, по целия свят се чуват силни критики за тази грешна практика. Някои хора подценяват това отравяне, взимат тази чешмяна вода, добавят към нея някакви нови химикали и отрови, оцветяват я и я наричат безалкохолни напитки.

Веднъж месечно носим няколко кани вода от извора Ванак в Техеран, който е близо до нас, и я използваме. Има огромна разлика между вкуса и мирисата на изворна и чешмяна вода.

Пръскането и химическите торове е едно от неразумните действия на "цивилизованите" хора от тази епоха. Алчните хора тровят земята с

химически торове и изкуствено увеличаване на количеството на продукта и вместо това понижаване на качеството му; те пръскат плодовете и зеленчуците, когато са узрели и веднага ги продават на хората. По-късно самият лекар, изобретил това пръскане, вижда лошия резултат от собствената си работа и вместо да го спре, забранява яденето на плодове и зеленчуци.

Сега, когато ситуацията е такава, хората не трябва да използват вредата на пръскане като извинение и варете плодове и зеленчуци. Защото, ако пръскането унищожава стойността на продукта с например 10%, готвенето унищожава стойността със 100% и в същото време произвежда много повече отрова в мъртвата храна, отколкото пръскането. Хората трябва да измият добре тези отровени храни и в същото време да се борят срещу тази нехуманна практика. Сега гласовете на хората се издигат от цял свят. Те създават сдружения, печатат списания и отварят специални магазини, санаториуми и пансиони, за да хранят хората с храна, произведена без химически торове и пестициди. Някои от моите чуждестранни последователи купуват земя за себе си, за да имат частна градина и да осигурят нуждите си от плодове и зеленчуци без химически торове и да живеят в истинска свобода.

Приключението на Техеранската асоциация RawVegans Реших да превода и

издам книгата си на френски, немски, испански и арабски, както и да направя книги от много интересни писма и да разширя глобалната си дейност, но приятели и суровоядци настояха да създам клуб в Техеран . Заедно с някои учредители събрахме сума пари между нас, подготвихме харта и започнахме работата. Дадох моите две големи стаи на приземния етаж на моя дом с вода, електричество и телефон безплатно на клуба и прекарах две години и половина в управлението на клуба и суровия веган ресторант. Събрах членове, които бяха верни на моята философия и конституцията на нашата общност, и те бяха активни, помагаха, организираха приятелски срещи, говореха за резултатите, които са получили от суровоядството, събираха подаръци и се шегуваха като голямо семейство и в това начин събрахме около 900 членове.

Една година след създаването на групата, г-н Джавад Рамезани, който беше тежко болен и лекарите му бяха разрязали корема и

дванадесетопръстника и направи промени в стомаха, той дойде в клуба, докато умираше (според това, което каза) и стана член, стана суровоядец и беше спасен от смъртта. Той се интересуваше много от дейността на общността и беше избран за член на борда на директорите. За съжаление той никога не можеше да разбере дълбоката и проста философия на суровото веганство. Понякога казваше: „Мисълта ми още не е стигнала до съзнанието на Атерхов, може някой ден да стигне дотам“. От години чакам тези дни, но напразно. Г-н Рамезани каза: „Атерхов не трябва да атакува лекарите и медицинската наука и да осъжда погрешните им дейности.“ Но аз нямах това мнение и исках да кажа на хората истината.

Когато дейността на клуба стана малко просперираща, опразних първия етаж на къщата си, добавих към предишните стаи с една трета от наема, предложен от брокерите, и ги дадох на клуба (половината от къщата принадлежи на мен жена. Не получавам наем от половинката си). С моя сметка отворих специална врата към улицата и изградих 30 кубика мазе за склад, членовете на общността не провеждаха редовни събрания, назначихме управителен съвет сред част от активните членове и за да докажа на г-н Рамезани, че Той греши в своите възгледи, го оставих сам да избере дъската. Той избра Dr.

Мохамад Каар (професор от Техеранския медицински университет) като председател на борда на директорите. Този лекар написа книга, наречена „Сурово вегетарианство“, пълна с абсурдни и безсмислени лабораторни формули и той губи времето на публиката с безполезни лекции. Скоро той вдигна шум в клуба, че трябваше да го изключим от членството съгласно член 29 от устава на клуба. Той отиде с някои от своите съмишленици, инвестира и отвори клуб, наречен „Научно сурово вегетарианство“ на улица Министърс, всеки човек загуби 40 или 50 хиляди томана и го затвори, някои хора също съжаляваха за работата си и се присъединиха отново към нашия клуб. Г-н Рамезани не си взе поука от грешната си постъпка, а напротив, вместо един лекар, той доведе в клуба двама или трима други лекари, за да държат реч.

Ако бяха приели думите ми, които бях написал преди години в книгата за суровоядството, повечето от хората, които умряха през последните години, сега щяха да са живи. Например д-р Икбал, ръководителят на медицинската система,

който ме предаде на съда за наказание, но самият той беше наказан в реалния живот и почина. За щастие съдът отхвърли жалбата на медицинската система като неоснователна и отсъди в моя полза. Медицинската система твърдеше, че се намесвам в медицинската "наука", но аз нямам нищо общо с тях, аз просто показвам пътя на природата и този правилен път ще запази хората здрави и ще ги излекува и в резултат на това пътят за доходи на лекарите е блокиран, но никой бизнесмен не обича неговият бизнес за правене на пари да бъде унищожен! В книгата "Суровоядството", в която се интерпретира философията на суровоядството и с насоките на тази книга се формира обществото на суровоядците, се споменават някои основни точки, които доказват погрешността и вредността на медицинската наука.

Разчитам много на потока на тази асоциация и клуб, защото имам за да докажа как съм губил цялото си време в продължение на шест години, стоял съм настрана от глобалните дейности, работил съм упорито и съм харчил пари, но всички тези усилия бяха пропилены, защото няколко измамници взеха общността, клуба и ресторанта с цялото му имущество и мебели от мен и истинските членове на общността и ги предадох на опонентите. г-н Джавад Рамезани, жесток и сребролюбив богат бизнесмен; Той не можеше да разбере дълбокия смисъл на много простата и отлична философия на суровото веганство, противно на моето мнение, той смяташе, че ще достигне целта си по-рано чрез науката. Той толкова много вярваше в мнението си и беше толкова сигурен в себе си, че реши да направи нещо, за да ме изгони от клуба и да постави себе си на мое място и неговата научна философия на мястото на закона на природата. Те поставят книгата на д-р Мажди "Яж и стани красива" вместо суровоядство и превземат клуба с помощта на лекари. За да постигне тази опасна цел, той трябваше да използва стотици нарушения, нарушаване на закона, лъжа, заплахи, принуда, инсценировка и т.н. .

Г-н Махтаби, 28-годишен земеделски инженер, който оцеля след тежко бъбречно заболяване, като яде сурова храна, помогна за ремонта на клуба в продължение на няколко месеца. Той беше талантлив млад мъж, който с гордост направи всички кабели, ВиК, боядисване и дърводелство на клуба с помощта на

Г-н Сафарзаде. След това управлява целия клуб и ресторант в продължение на шест месеца. Изучава приготвянето на сурови салати и написва книга със заглавие „Суровите вегански храни, единствената човешка храна“. Г-н Махтаби искаше да създаде селскостопанска компания за обществото, но планът му остана недовършен, защото не беше намерена подходяща земя; Г-н Махтаби не е много богат и ако му бяхме дали малка заплата, за да управлява клуба и го задържахме, нашият клуб нямаше да бъде в това окаяно положение, но г-н Рамезани беше толкова тормозен, че избяга от нас и казал на приятелите си: „Ще отида, ще ям готвено и ще умра“. И той направи същото. Той отиде в Khorramshahr, получи работа в банка Keshavarzi, отдалечи се от дома, приятели и хора, остана сам, готви и в резултат на това бъбречната му болест се появи отново и го уби.

Г-н Manouchehr Saffarzadeh работи усилено за клуба и помагаше, но тъй като той разбираше дълбоката философия на суровото веганство най-добре от всички и винаги го защитаваше, това беше, защото г-н Ramezani гледаше на него като на враг по този начин. Бордът беше разпръснат. Г-н Сафарзаде отиде в Шираз, а г-н Абулфазл Садрат отиде в Джахром, г-н. Рамезани и г-н Кайхани останаха, г-н Абулфазл Кайхани не е важен човек, той е роднина на г-н Рамезани и негов верен приятел. Пътувах в чужбина три или четири пъти по това време, суровите вегани ме канят от цял свят, искат да ме видят и понякога отивам да ги видя. В тези ситуации г-н Рамезани видя полето празно и започна своята диктатура. Имаме конституция, съставена от опитни юристи, които са предвидили всичко и са укрепили моята власт да предотвратява подобни нарушения; Но г-н Рамезани не познава закона. За него желанието му е закон.

Съгласно членове 18, 21 и 29, г-н Рамезани и г-н. Kaуhаnі бяха законно изгонени от общността и всеки техен ход срещу мен беше незаконен и принудителен. Ако исках, можех да използвам авторитета си навреме, да ги отстраня и да поема управлението на сдружението, но колкото и да е странно, имах особен интерес към г-н Рамезани заради неговия активен и динамичен дух, особено че е бил активен и е помагал на сдружението. Беше организиран семинар в градината си. Не исках да го разстройвам; Винаги го чаках да приеме грешката си и да се върне при нас.

Може би той ми се подиграваше и се смяташе за мъдър, защото приема медицината, но аз не. Той каза: "Човек трябва да използва всякакви средства и планове за борба." Г-н Рамезани е назначил един от своите приятели и съученици, г-н Мостан, за счетоводител, който взима всички пари, събрани от продажбата на ресторанта, офиса и членството, в банката и ги прехвърля в личната сметка на г-н Рамезани. Какво прави г-н Рамезани с тези пари? Никой не знае и не отговаря на никого. Г-н Рамезани беше направил печат; В неделя и вторник от 16:00 до 20:00 часа и в четвъртък от 13:00 до 15:00 часа се провеждаха лекции и пациентите се преглеждаха безплатно от лекари и диетолози. Той слага този печат на листовките, които аз отпечатах за моя сметка, защото г-н Рамезани не харчи пари за реклама. Медицинската система ми се оплака, че се намесвам в медицинската работа, сега г-н Рамезани прави това.

Те започнаха акупунктура в клуба за известно време; Жени, деца, стари и млади, седнали до стената с игли, забити в ушите, носа, устните, челата, ръцете и коленете като мълчаливи статуи! Чакаха болестта да изскочи от върха на иглата и да ги спаси!

Какви смешни сцени не създава невежеството на готвените хора? Д-р Наваб изнесе реч чрез говорителя на клуба и обяви, че не е съгласен с мнението на Хованесян. Много добре, г-н Наваб, ако не сте съгласни с моята философия, какво правите в този клуб? Има милиони хора по света, които са против философията на суровото веганство, всички ли имат право да влязат в собствения ни клуб и да говорят срещу нас? Когато пуснах известие за това развитие, за да информирам членовете, това ядоса г-н Рамезани; Смени бравата на вратата на двора, която аз сам изгребнах и я насадих с цветя, за да не мога да вляза в двора да поливам градината; Вратата на офиса ми е заключена и трябваше да отворя нова врата на кабинета си от коридора. Входната врата на клуба откъм коридора също се заключва отзад.

Време беше да се избере нов борд на директорите. — попита г-н Рамезани някои хора да подготвят поканите. Поканите бяха написани и поставени в пликове. Г-н Рамезани занесе тези пликове в дома си, за да ги подпечата и изпрати, но нито един от тях не беше изпратен, така че никой

от членовете на събранието знаеха за избора на новия управителен съвет. През тези дни г-н Рамезани беше събрал всички документи на членовете и ги занесъл в дома си. Беше наредил на г-н Мостан да не приема никого за член. Това е голямо престъпление. Някой попита г-н Рамезани, че определен господин иска да стане член, защо не приехте? А той отговори: "Не ми хареса външния му вид." Никой диктатор в света не е склонен да даде такъв груб отговор. В къщата си г-н Рамезани покани приятели, познати, съседи, роднини и други хора на срещата и даде на всеки от тях членска карта, за да могат да влязат в клуба и да гласуват за него в деня на изборите.

В уречения ден на изборите г-н Рамезани влиза в клуба с група фалшиви претенденти за суровоядство и текста на нова конституция, с ново име, с нов център и с нова философия, която беше приета от г-н Рамезани в къщата му само с едно "тайно" гласуване. Той представи група лекари и други, които самият той е избрал с "тайно" гласуване и каза: "Който е съгласен, да вдигне ръка". Няколко наемници вдигнаха ръце изненадано и Мг. Рамезани обявява: „Беше одобрено“. Няколко истински членове на клуба протестираха. Влязох в клуба от дома си и обявих, че на г-н Рамезани е отказано членство в общността от дълго време, така че той няма нито право да гласува, нито да избира и да бъде избран. Тези избори са незаконни и фалшиви. Г-н Рамезани регистрира тези избори и ние не протестирахме, защото това ново сдружение не е свързано с нашето. Това е нова общност с ново име, с нова цел, с ново местоположение, с нова конституция, с нови книги, с нов основател и секретар. Всеки е свободен да избере цел за себе си, да събере около себе си няколко съмишленици, да създаде общество и да го регистрира; Но в историята не се е случвало незаконна група да влезе в населението на своите опоненти, да организира фалшиви избори за себе си, да премахне основните основатели на общността и да изझे цялото имущество на първоначалното население. Това е като ако врагът обсади град, няколко жители на града отворят портата и предават града на врага. Обществото на суровоядството е против неправилната дейност на лекарите. Член 17 от Конституцията гласи: „Истински

се разболява и не се нуждае от лечение и процедури“.

Що се отнася до инциденти и катастрофи, ние обучаваме сурови вегански хирурзи, които ще оперират без антибиотици, без серум и без животински протеин.

Казват ми „защо не си съгласен с тези лекари, които са сурови ядещите и говорят за сурова храна?“ Не е вярно. Д-р Маджди казва на хората: „Понякога можете да ядете готвено, няма проблем.“ И той се храни сам, д-р Наваб вярва, че суровоядството трябва да започне постепенно.

По вида и вида на д-р Раши (един от новите членове на борда) може да се разбере, че той не е суров веган. Тези лекари превърнаха клуба на суровата храна в център на рекламата и събират клиенти за своя офис, за да печелят слава. Д-р Наваб стана председател на борда на директорите, какво ще бъде неговото президентство? Само че той говори за протеини и витамини един час седмично и това е? Президентът трябва да ръководи делата на клуба.

Чудя се как д-р Majdi, д-р Nawab, д-р Rashti и други борда членове, избрани от г-н Рамезани, колкото и да са против моята философия, как се съгласиха да участват в тези фалшиви избори с тази срамна постановка и да премахнат Хованесиан, основател и постоянен секретар на асоциацията? Те смениха учредителите, взеха от ръцете ми клуба, който създадох и управлявах шест години, и насила взеха клуба с цялото му оборудване и съоръжения. Нашата асоциация няма нужда от "научни" лекции. Когато приемем заповедта на природата „не яжте готвени неща, не яжте животните, яжте сурова веганска храна, колкото искате и каквото ви харесва“. Не е нужно да чуваме нищо друго.

Г-н Рамезани си представя себе си като учен. Когато суровоядците ме наобикалят и задават въпроси, г-н Рамезани се включва в разговора и говори за глюкоза и глюкоген. Един ден по време на спор г-н Кайхани започна да ме псува. Той вдигна ръка и извика пет-шест пъти: „Арменец, арменец, арменец“. Сякаш арменският е някакво проклетие! Гордея се, че съм арменец и че съм ариец и живея в Персия. Арменците никога не са били малтретирани от персийските сънародници и винаги са се радвали на тяхното уважение. Създаването на омраза между нациите е едно от най-лошите неща. Подобно се случи едно

ден по време на заседание на борда, по време на спор, д-р Каар загуби самообладание за момент и започна да ме ругае, че през живота си съм чувал само от устата на хора на улицата. Седях мълчаливо и с учудване гледах как този почтен човек се губи и не разбира какво говори. Той удари с ръце по масата и каза: „Качете се горе и седнете в стаята си, тук е нашата, не вашата“. Тъй като в предишния път той съжаляваше за поведението си и ме прегърна, целуна ме и се извини, аз му простих; Но вторият път излезе напълно извън границите. Трябваше да го изключим заедно с г-н Азданлу не само от управителния съвет, но и от състава на сдружението.

За да ме подразни, г-н Рамезани не ми е платил наема за пет месеца. Един ден той нахълта луд в клуба и когато ме видя да говоря с няколко души за суровоядството, извика „Махайте се отук“. След това нареди на току-що наетия работник: „Изхвърлете това“. Този работник също ме бутна и ме изхвърли от стълбището на входната врата, като паднах на земята и главата ми се удари в мотоциклет и се нараних. Ако не бях суровоядец, щях да получа инсулт. Отидохме в полицията и оттам при съдебния лекар този работник искаше да се оневинява и повтаряше на висок глас: „Атерхов казва, че ако пипнеш масата, ще отслабнеш“. Беше научил толкова много от суровоядството! Г-н Рамезани също искаше да покаже някои документи на следователя, но следователят ги бутна обратно. Разбира се, Mr. Рамезани искаше да покаже прочутата си конституция и да докаже, че той е секретарят на общността, а аз съм размирникът. Какво можех да направя тук? Простих и излязох; Това последната сцена от комедия ли беше или трагедия? Не знам; Г-н Рамезани трябва да отговори. Много пъти ме заплашваше, че ще направи нещо, за да ме принуди да избягам гол от Персия! Може би това е негов обичай, защото той дължи живота си на моята философия. Това също е вид благодарност. Когато го питат: "Тогава къде е Атерхов?" Той отговаря: „Той е антинаучен“. Тук декларирам, че всяка вреда на моя живот и собственост е от него (или същите проникващи агенти).

Егоизмът и неразумната злоба карат някои хора до точката, в която телефонният ми указател съдържа имената на всички членове

бяха регистрирани и две папки, пълни с английски писма (около хиляда), липсват от офиса ми. Не мога да кажа чие дело може да е тази подла и недостойна постъпка, но толкова знам, че е дело на човек, който иска да се свърже с привържениците на суровото веганство и да ги малтретира. Ясно е, че човекът, който ги е откраднал, не може да ги използва публично. Който и да е направил това, го е направил от незнание. Прощавам и го моля, ако той почувства малко човечност в сърцето си, след като разбере смисъла от тях, да изпрати тези писма обратно до мен; защото тези писма ще бъдат изключително важни и ценни за мен и за историята на суровото веганство в бъдеще.

Сега, когато не ходя в клуба, лекуваните идват на втория етаж на вилата ми, за да благодарят и да получат информация и да си купят книги. Създадохме общност с философия, написана в книгата на суровоядството. Всеки, който не приеме тази книга, не може да стане член на тази общност. Лекарите, които искат да станат членове на асоциацията на сурово веганите, трябва да затворят кабинетите си и да не пишат рецепти или отрови на пациентите, но те все пак са лекари и не могат напълно да се откажат от грешните си знания, а ако го направят, няма какво да правят. прави и няма какво да каже. Те изнасят лекции в нашия клуб за витамини, протеини и свойства на растенията. Тези думи са просто глупости, митове, фантазии и измислици. В началото изнасяха лекции три пъти седмично, по-късно един ден седмично и само по един час. Скоро хората ще се уморят да слушат тези думи и ще им свършат думите, какво ще правят след това? Колко могат да заблуждават хората?

В края на краищата, ако един ден Рамезани задълбочи изучаването си и приеме грешките си, изостави медицинската наука, върне се към природата и се подчини на законите на природата, ние сме отворени да го приемем и аз ще пренебрегна какви трудности са ми били причинени; В етиката на истинските сурови вегани няма злоба, ние сме прощаващи.

Суровото веганство стои по-високо
отколкото всички ²³⁰революции в историята



Г-жа Астрие с група сурово-вегани деца от сиропиталището



Група деца-сурови вегани в сиропиталището Нанси Анна Заблер в Австралия



Аршавир Тер Ованесян



Пример за истинско човешко същество, инициатор на нов свят без болести, бедност, глад, войни и убийства, пример за пълен суров веган на 20 век, Анахит, 20 - те годишната дъщеря на Атерхов, която никога не е консумирала нито хапка готвено и никога не е приемала лекарства и ваксини.



15-годишна Анахит (цветна снимка)



10-годишна Анахит (цветна снимка)

Лого на
Техеран Raw-
Общество за хранене



Подпис
на автора

Техеран – 1976 г

[Аршавир Тер Ованесян](#), Град Техеран, бул. Карим
Хан, ул. Санаей, пл. Санаей, №2.

Кажете: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Сурово веганство, революция чрез еволюция